

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

Утверждаю:
Директор МКОУ Новобирюсинская СОШ
_____ И.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 7-11 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 площадка2024 2025 уч. год 7-11 лет

Возрастная категория:от 7 до 11 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	150	12.7	18	3.2	225.5	0.06	0.41	182.79	2.18	0.3	249.63	180.08	109.5	16.75	202.67	2.09	41.65	26.05	62.63	
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.	Мандарин	80	0.6	0.2	6	28	0.05	0.02	8	0	30.4	9.6	124	28	8.8	13.6	0.08	0.24	0.08	120.24	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8	
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	500	22.2	21.8	50.1	484.5	0.23	0.59	204.08	2.18	31.22	680.38	598.76	304.32	75.92	396.46	4.84	52.17	39.56	208.67	
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6															
	Обед																				
54-4з	Перец болгарский в нарезке	60	0.8	0.1	2.9	15.4	0.05	0.05	150	0	120	1.2	97.8	4.8	4.2	9.6	0.3	1.8	0.06	4.2	
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	1.9	5.1	13.2	106.7	0.06	0.05	103.93	0	5.54	196.79	334.95	67.28	19.71	51.39	0.71	16.6	0.75	28.28	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7	0.21	0.12	19.19	0.09	0	149.45	219.36	46.62	120.16	180.99	4.05	22.28	3.52	16.06	
54-23м	Биточек из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5	0.05	0.05	4.73	0	0.47	158.23	171.64	24.73	48.04	107.79	1.03	12.82	13.79	76.73	
54-2соус	Соус белый основной	30	0.2	1	1.2	14.4	0	0	15.13	0.02	0.09	3.06	5.79	12.39	0.81	2.7	0.09	0.46	0.1	1.24	
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	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25	
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	
	Итого за Обед	795	32.2	16.6	113.4	732	0.49	0.34	362.94	0.11	126.42	943.87	1234.74	266.82	232.29	457.77	8.48	55.56	30.49	133.76	
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4															
	Полдник																				
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	
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%	20	0.5	2	0.8	23.3	0.01	0.02	13	0	0.1	10	24.8	18	2	12.4	0.02	1.8	0.08	3.4	
	Итого за Полдник	320	20.7	7.7	50.2	353.5	0.09	0.31	141.76	0.09	12.29	113.8	434.69	165.45	46.73	232.86	0.97	18.97	25.12	37.47	
	Рекомендуемая величина		7.7	7.9	33.5	235-458.3															
	Итого за день	1615	75.1	46.1	213.7	1570	0.81	1.24	708.78	2.38	169.93	1738.05	2268.19	736.59	354.94	1087.09	14.29	126.7	95.17	379.9	
	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	200	4.9	4.5	18.4	133.5	0.05	0.18	23.88	0.03	0.73	113.74	183.48	168.54	24.05	131.15	0.27	20.82	4.61	36.06	
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	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8	
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	510	19.7	17	67.9	502.8	0.16	0.33	142.88	0.41	1.03	820.39	329.55	647.12	59.86	408.86	2.36	22.1	22.08	41.86
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
	Обед																			
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3	0.03	0.03	732.9	0	3.63	89.79	123.26	13.5	15.57	22.38	0.66	10.19	0.09	21.57
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1.7	5	9.7	90.2	0.03	0.04	139.46	0	6.72	107.07	264.15	82.86	19.28	42.57	0.87	17.18	0.4	22.4
54-9г	Рагу из овощей	150	2.9	7.5	13.6	133.3	0.08	0.08	309.35	0.01	12.16	169.12	428.8	63.29	28.74	70.24	1.02	27.39	0.56	40.63
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	11.6	11.7	6.5	177.5	0.04	0.09	1.48	0	0.38	168.63	196.38	20.86	17.54	123.04	1.57	23.87	1.3	47.02
54-3соус	Соус красный основной	30	0.4	0.6	2.6	17.3	0.01	0	45.64	0.01	0.73	3.76	41.88	11.85	3.76	7.06	0.15	0.57	0.13	2.38
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	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
	Итого за Обед	800	23	31.8	86.1	721.7	0.3	0.28	1229.79	0.02	24.82	972.28	1190.41	278.07	107.21	351.99	6.09	80.8	14.75	141.25
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Полдник																			
Пром.	Апельсин	125	1.1	0.3	10.1	47.3	0.05	0.04	10	0	75	16.25	246.25	42.5	16.25	28.75	0.38	2.5	0.63	21.25
Пром.	Булочка с повидлом	60	4.8	8.4	33.6	229.2	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	300	9.8	11.6	50	343.3	0.33	0.27	35.3	0	75.81	56.5	394.6	166.7	34.65	136.85	0.5	2.5	0.63	21.25
	Рекомендуемая величина		7.7	7.9	33.5	235-458.3														
	Итого за день	1610	52.5	60.4	204	1567.8	0.79	0.88	1407.97	0.43	101.66	1849.17	1914.56	1091.89	201.72	897.7	8.95	105.4	37.46	204.36
	Неделя 1 Среда																			
	Завтрак																			
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2	0	0.02	90	0.26	0	3	6	4.8	0	6	0.04	0	0.2	0.56
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9	0.07	0.14	27.16	0.07	0.53	335.75	156.71	137.29	27.08	123.7	0.52	49.89	4.09	31.12
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	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8
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	530	15.2	25.2	60.9	530.6	0.18	0.34	179.94	1.21	1.69	763.35	350.12	246.95	55.52	278.44	3.81	59.18	26.79	60.18
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
	Обед																			
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	0.02	0.02	6	0	6	4.8	84.6	13.8	8.4	25.2	0.36	1.8	0.18	10.2
54-9с	Суп фасолевый	200	4.1	4	14	108.3	0.1	0.05	120.79	0	3.73	96.49	363.07	73.58	26.72	96.13	1.27	16.68	3.65	27.02
54-8г	Капуста тушеная	150	3.6	4.5	14.6	113.5	0.05	0.07	124.7	0.09	31.88	166.43	505.52	145.49	32.37	63.13	1.23	25.45	0.69	29.33
54-6м	Биточек из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4	0.06	0.11	16.59	0.07	0.09	185.8	220.95	29.93	19.63	137.6	1.92	14.66	2.95	46.32
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	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
	Итого за Обед	765	32.4	25.9	89.5	720.5	0.38	0.45	285.33	0.16	42.38	935.97	1514.47	450.98	142.54	532.24	7.59	71.89	22.03	158.37
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Полдник																			
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	100	0.4	0.3	10.3	45.5	0.02	0.03	2	0	5	14	155	19	12	16	2.3	1	0.1	10
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
	Итого за Полдник	350	8.8	16.2	58.8	415.9	0.12	0.32	90.77	0.06	6.8	118.15	463.77	273.5	46.29	232	2.84	19	4.1	50
	Рекомендуемая величина		7.7	7.9	33.5	235-458.3														
	Итого за день	1645	56.4	67.3	209.2	1667	0.68	1.11	556.04	1.43	50.87	1817.47	2328.36	971.43	244.35	1042.68	14.24	150.07	52.92	268.55
	Неделя 1 Четверг																			
	Завтрак																			
54-10к	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	200	8.4	10.8	38.4	283.9	0.21	0.17	38.63	0.12	0.5	338.62	326.61	156.84	63.32	232.95	2	48.89	13.92	81.59
54-1г	Запеканка из творога	60	11.9	4.3	8.9	121.5	0.02	0.13	20.45	0.06	0.11	72.52	63.78	89.58	12.97	116.27	0.34	11.53	15.65	19.85
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	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8
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	530	25.5	15.8	77.1	551.8	0.32	0.34	59.38	0.18	0.65	794.36	521.67	330.88	99.82	429.8	4.66	61.7	41.24	107.24
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
	Обед																			
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8	0.03	0.04	122.25	0	34.78	88.69	247.73	40.39	15.18	30.31	0.55	10.73	0.26	12.66
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.4	0.07	0.04	171.48	0.7	5.09	196.25	361.85	61.53	23.06	92.42	0.77	28.31	0.71	136.59
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4	0.12	0.11	23.8	0.09	10.2	161.78	624.83	39.49	28.23	84.47	1.03	28.46	0.78	42.79
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	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
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
	Итого за Обед	790	33.2	34.9	92.7	817.4	0.55	1.91	5045.96	0.81	63.92	1151.43	1655.81	274.57	110.62	572.76	9.9	103.51	46.97	422.82
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Полдник																			
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8	0.06	0.08	30	0	15	46.5	522	12	63	42	0.9	0.08	1.5	3.3
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	350	9.1	5.8	42.5	258	0.54	0.48	74	0	16.4	116.5	780	228	95	230	1.1	0.08	1.5	3.3
	Рекомендуемая величина		7.7	7.9	33.5	235-458.3														
	Итого за день	1670	67.8	56.5	212.3	1627.2	1.41	2.73	5179.34	0.99	80.97	2062.29	2957.48	833.45	305.44	1232.56	15.66	165.29	89.71	533.36
	Неделя 1 Пятница																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2	0.06	0.14	27.49	0.07	0.55	217.98	156.84	142.52	16.94	103.18	0.35	33.54	1.91	26.34
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	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8
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	500	20.8	18.7	77.3	560.1	0.18	0.38	116.28	0.36	0.91	881.54	459.23	586.29	73.17	421.78	3.1	37.48	18.93	55.24
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
	Обед																			
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8	0.04	0.02	79.8	0	15	1.8	174	8.4	12	15.6	0.54	1.2	0.24	12
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1.6	4.9	5.3	72	0.02	0.03	109.74	0	10.72	98.56	183.53	86.65	13.19	30.91	0.48	15.27	0.34	14.54

54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4.7	6.2	26.5	180.7	0.06	0.04	293.19	0.12	2.01	175.97	133.8	87.19	17.77	51.18	0.89	21.62	0.27	20.41
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15.5	2.4	209	0.05	0.12	122.76	0.02	0.29	107.92	261.26	63.13	20.71	151.61	2.03	16.57	0.18	60.01
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	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
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
	Итого за Обед	790	28.3	27.7	90.5	724.2	0.28	0.27	606.99	0.14	28.32	818.7	1052.04	345.81	106.96	347.25	6.33	56.4	13.37	115.21
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	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	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 кунжутом	50	3.9	1.2	26.7	133	0.06	0.02	0	0	0	218.5	48.5	10	6.5	34	0.6	0	0	0
	Итого за Полдник	315	11.1	5.2	42.9	261.9	0.17	0.3	37.3	0	90.69	297.8	513.05	201.3	43.25	178.9	1.17	13.35	3.05	48.5
	Рекомендуемая величина		7.7	7.9	33.5	235-458.3														
	Итого за день	1605	60.2	51.6	210.7	1546.2	0.63	0.95	760.57	0.5	119.92	1998.04	2024.32	1133.4	223.38	947.93	10.6	107.23	35.35	218.95
	Неделя 1 Суббота																			
	Завтрак																			
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2	0	0.02	90	0.26	0	3	6	4.8	0	6	0.04	0	0.2	0.56
54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	210	5.5	5.7	30.1	193.8	0.05	0.16	27.69	0.05	0.64	359.44	178.19	156.22	29.36	141	0.43	53.6	6.51	41.07
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4	0	0	0.17	0	0.02	0.4	11.87	64.18	2.18	4.09	0.42	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8
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	500	10.8	20.9	65.3	492.4	0.14	0.21	117.86	0.31	0.66	745.44	306.76	243.7	51.24	224.49	2.5	54.88	18.38	47.43
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
	Обед																			
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1.7	4.3	6.2	70.3	0.06	0.06	322.01	0.11	7.3	117.4	203.96	12.2	14.87	40.1	0.55	10.3	1.7	19.27
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	1.8	2.6	11	74.7	0.05	0.04	101.43	0.05	3.69	58.01	222.12	59.48	12.74	35.97	0.54	10.28	0.94	21.22
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.7	207.7	0.06	0.05	33.66	0.19	0.04	240.89	57.47	156.28	10.87	100.33	0.77	20.67	1.95	10.36
П/Ф	Котлеты Куриные	85	11.6	10.5	7.4	170.4	0.06	0.07	22.53	0.04	1.07	314.3	149.3	17.75	13.44	98.9	0.92	37.57	0.62	0.09
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	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
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
	Итого за Обед	775	29.8	25.1	103.5	758.4	0.35	0.29	549.59	0.39	12.42	1165.74	1038.05	356.71	91.29	380.6	5.08	80.42	17.48	58.19
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	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	100	0.4	0.3	10.3	45.5	0.02	0.03	2	0	5	14	155	19	12	16	2.3	1	0.1	10
	Итого за Полдник	350	10.2	12.3	47.9	343.1	0.1	0.33	46	0	7.6	114	447	259	40	196	2.5	19	4.1	50
	Рекомендуемая величина		7.7	7.9	33.5	235-458.3														
	Итого за день	1625	50.8	58.3	216.7	1593.9	0.59	0.83	713.45	0.7	20.68	2025.18	1791.81	859.41	182.53	801.09	10.08	154.3	39.96	155.62
	Неделя 2 Понедельник																			

	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	5.8	33	207.8	0.07	0.15	34.62	0.07	0.52	334.92	171.38	137.93	22.81	118.19	1.07	49	7.79	20.14
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	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8
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	540	22.9	19.5	69.6	544.8	0.19	0.42	175.4	1.24	1.89	1002.52	385.19	506.79	61.75	416.93	4.62	58.29	34.64	48.64
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
	Обед																			
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8	0.04	0.02	79.8	0	15	1.8	174	8.4	12	15.6	0.54	1.2	0.24	12
54-25с	Суп гороховый	200	4.1	2.2	14.5	94.3	0.14	0.05	144.99	0	3.77	95.96	336.25	66.05	27.94	76.03	1.41	15.66	1.99	25.88
54-8г	Капуста тушеная	150	3.6	4.5	14.6	113.5	0.05	0.07	124.7	0.09	31.88	166.43	505.52	145.49	32.37	63.13	1.23	25.45	0.69	29.33
54-4м	Котлета 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
54-22гн	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	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
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
	Итого за Обед	780	34.1	26.7	103.1	788.1	0.43	0.43	380.19	0.17	50.91	957.61	1566.2	437.62	142.99	494.98	8.04	64.16	19.73	153.14
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Полдник																			
Пром.	Бифидок 2.5%	180	6.1	4.5	9.9	104.6	0.43	0.36	39.6	0	1.26	63	232.2	194.4	28.8	169.2	0.18	0	0	0
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8	0.06	0.08	30	0	15	46.5	522	12	63	42	0.9	0.08	1.5	3.3
	Итого за Полдник	330	8.4	5.3	41.4	246.4	0.49	0.44	69.6	0	16.26	109.5	754.2	206.4	91.8	211.2	1.08	0.08	1.5	3.3
	Рекомендуемая величина		7.7	7.9	33.5	235-458.3														
	Итого за день	1650	65.4	51.5	214.1	1579.3	1.11	1.29	625.19	1.41	69.06	2069.63	2705.59	1150.81	296.54	1123.11	13.74	122.53	55.87	205.08
	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	200	5.5	4.5	17.9	134.2	0.06	0.18	23.88	0.03	0.73	112.64	186.54	170.09	19.32	122.38	0.36	20.84	2.48	31.74
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 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	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8
	Итого за Завтрак	500	10.8	27	62	534.3	0.15	0.25	158.88	0.42	1.93	500.24	326.99	259.06	41.63	210.71	2.16	22.13	14.47	40.38
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
	Обед																			
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	0.02	0.02	6	0	6	4.8	84.6	13.8	8.4	25.2	0.36	1.8	0.18	10.2
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1.7	5	9.7	90.2	0.03	0.04	139.46	0	6.72	107.07	264.15	82.86	19.28	42.57	0.87	17.18	0.4	22.4
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	0.06	0.02	18.36	0.09	0	149.04	53.8	105.83	7.19	40.7	0.73	20.77	0.06	11.92
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1	0.05	0.12	25.46	0.07	1.41	120.97	322.44	55.74	23.26	166.62	2.46	17.06	0.32	62.72
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	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25

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
	Итого за Обед	790	30.8	27.5	101.9	777.3	0.27	0.26	190.78	0.16	14.43	816.33	1024.44	358.67	101.42	373.04	6.81	58.55	13.3	115.49
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Полдник																			
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
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	40	0.2	0	28.8	115.8	0	0.01	0.02	0	0.96	0.8	60.8	4.8	3.6	7.2	0.16	1.28	2.4	5.8
	Итого за Полдник	340	20.8	5.9	65.4	398.2	0.06	0.24	28.78	0.09	5.15	104.6	406.69	156.25	32.33	211.66	3.51	18.45	27.44	39.87
	Рекомендуемая величина		7.7	7.9	33.5	235-458.3														
	Итого за день	1630	62.4	60.4	229.3	1709.8	0.48	0.75	378.44	0.67	21.51	1421.17	1758.12	773.98	175.38	795.41	12.48	99.13	55.21	195.74
	Неделя 2 Среда																			
	Завтрак																			
54-1т	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	28.9	401.7	0.08	0.43	68.16	0.21	0.38	241.73	212.56	298.57	43.25	387.57	1.14	38.42	52.15	66.17
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	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
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.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5	0.01	0.08	9.4	0	0.2	26	73	61.4	6.8	43.8	0.04	1.4	0.6	7
	Итого за Завтрак	500	46.9	16.7	74.7	637	0.2	0.56	77.86	0.21	0.62	700.85	426.14	446.43	74.98	518.45	3.61	41.42	65.02	80.42
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
	Обед																			
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	60	0.9	3.3	7.8	63.7	0.01	0.02	1.03	0	2.08	17.96	170.67	21.28	15.92	23.89	0.79	3.53	0.33	10.25
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	150	3.1	5.3	19.8	139.4	0.12	0.11	23.8	0.09	10.2	161.78	624.83	39.49	28.23	84.47	1.03	28.46	0.78	42.79
54-21р	Тефтели рыбные (минтай)	100	12.8	8	12.7	173.7	0.08	0.09	13.41	0.27	0.7	190.66	281.93	41.96	37.57	172.59	0.93	118.44	12.31	484.01
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	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
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
	Итого за Обед	840	29.4	27.1	94	735.7	0.39	0.46	192.67	0.36	27.06	976.05	1647.17	399.22	153.62	529.77	6.16	182.82	28.4	600.73
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	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	70	0.6	0.1	5.3	24.5	0.04	0.02	7	0	26.6	8.4	108.5	24.5	7.7	11.9	0.07	0.21	0.07	105.21
	Итого за Полдник	350	16.1	14.5	41.4	359.9	0.13	0.48	57.6	0	27.98	128	446.6	305.1	42.2	232.7	0.3	20.91	4.67	151.21
	Рекомендуемая величина		7.7	7.9	33.5	235-458.3														
	Итого за день	1690	92.4	58.3	210.1	1732.6	0.72	1.5	328.13	0.57	55.66	1804.9	2519.91	1150.75	270.8	1280.92	10.07	245.15	98.09	832.36
	Неделя 2 Четверг																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3	0.15	0.18	23.93	0.05	0.5	332.02	237.33	131.91	78	175.38	2.34	49.89	3.63	28.05
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 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	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8

	Итого за Завтрак	500	19.6	15.4	76.2	520.8	0.25	0.3	116.93	0.34	0.73	957.67	374.6	522.49	110.31	403.09	4.33	51.17	19.65	33.85
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
	Обед																			
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	0.02	0.02	6	0	6	4.8	84.6	13.8	8.4	25.2	0.36	1.8	0.18	10.2
54-19с	Борщ с фасолью	200	3.1	5.1	12.2	107.2	0.06	0.05	134.36	0	4.04	107.98	315.09	86.37	24.82	73.43	1.21	17.85	2.11	25.3
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25.1	23.4	21.5	397.4	0.18	0.24	34.08	0.11	11.92	363.57	1025.77	32.74	55.7	288.42	4.29	56.1	0.5	124.04
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	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
	Итого за Обед	790	39.2	32.9	82.3	781.9	0.41	0.51	191.69	0.11	22.64	958.8	1765.79	321.09	144.34	597.23	8.67	89.05	17.35	205.04
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Полдник																			
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	120	0.5	0.4	12.4	54.6	0.02	0.04	2.4	0	6	16.8	186	22.8	14.4	19.2	2.76	1.2	0.12	12
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
	Итого за Полдник	370	8.9	16.3	60.9	425	0.12	0.33	91.17	0.06	7.8	120.95	494.77	277.3	48.69	235.2	3.3	19.2	4.12	52
	Рекомендуемая величина		7.7	7.9	33.5	235-458.3														
	Итого за день	1660	67.7	64.6	219.4	1727.7	0.78	1.14	399.79	0.51	31.17	2037.42	2635.16	1120.88	303.34	1235.52	16.3	159.42	41.12	290.89
	Неделя 2 Пятница																			
	Завтрак																			
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9	0.07	0.14	27.16	0.07	0.53	335.75	156.71	137.29	27.08	123.7	0.52	49.89	4.09	31.12
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	70	10.7	5	7.2	116.9	0.03	0.13	30.19	0.19	0.74	78.88	97.42	78.38	12.91	109.64	0.73	11.86	15.16	20.84
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	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8
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	540	20.8	11.7	75.7	491.5	0.19	0.3	58.31	0.26	2.47	798.64	380.77	299.38	60.91	313.54	2.96	63.03	30.92	57.76
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
	Обед																			
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5	0.03	0.03	64.38	0	11.46	80.68	131.8	16.8	10.04	18.39	0.46	9.31	0.21	14.37
54-18с	Свекольник (со сметаной)	200	1.8	4.3	10.7	88.3	0.05	0.04	59.81	0	5.83	106.28	339.98	67.36	20.86	47.31	1	17.55	0.43	24.76
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3	0.11	0.1	183.75	0	2.95	363.58	479.07	94.27	135.41	291.89	2.51	49.72	34.42	211.65
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	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
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
	Итого за Обед	790	43.2	18.3	114	793.1	0.34	0.29	741.94	0	28.24	987.04	1560.85	238.93	207.41	473.49	6.09	78.18	47.33	258.03
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Полдник																			
54-9в	Булочка школьная	60	5.2	1.8	34	172.6	0.07	0.03	4.05	0.02	0	207.49	57.46	18.15	7.62	42.73	0.58	28.8	2.6	10.82
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5	0.04	0.05	20	0	10	31	348	8	42	28	0.6	0.05	1	2.2
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	360	13.5	7.3	66	383.3	0.59	0.48	68.05	0.02	11.4	308.49	663.46	242.15	81.62	258.73	1.38	28.85	3.6	13.02
	Рекомендуемая величина		7.7	7.9	33.5	235-458.3														

	Итого за день	1690	77.5	37.3	255.7	1667.9	1.12	1.07	868.3	0.28	42.11	2094.17	2605.08	780.46	349.94	1045.76	10.43	170.06	81.85	328.81
	Неделя 2 Суббота																			
	Завтрак																			
54-6г	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 пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8
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	590	39.4	20.1	83	670.4	0.27	0.37	559.06	0.1	4.33	808.58	578.75	264.83	96.23	456	4.1	77.33	63.45	326.87
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
	Обед																			
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	0.02	0.02	6	0	6	4.8	84.6	13.8	8.4	25.2	0.36	1.8	0.18	10.2
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	6	5.4	13.5	126.9	0.09	0.09	126.41	0.04	7.22	159.21	483.16	60.66	26	91.77	1.39	25.96	0.69	47.84
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7	0.21	0.12	19.19	0.09	0	149.45	219.36	46.62	120.16	180.99	4.05	22.28	3.52	16.06
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1	0.05	0.12	25.46	0.07	1.41	120.97	322.44	55.74	23.26	166.62	2.46	17.06	0.32	62.72
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 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	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
	Итого за Обед	790	37.7	29.2	101.6	820.2	0.49	0.4	179.51	0.2	33.83	873.09	1300.2	262.6	205.39	555.39	10.27	68.94	17.21	148.15
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Полдник																			
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
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	410	14.9	7.9	63.5	384.2	0.68	0.51	58.6	0	61.61	443.1	571.3	298.4	60.2	293.6	1.49	2	0.5	17
	Рекомендуемая величина		7.7	7.9	33.5	235-458.3														
	Итого за день	1790	92	57.2	248.1	1874.8	1.44	1.28	797.17	0.3	99.77	2124.77	2450.25	825.83	361.82	1304.99	15.86	148.27	81.16	492.02

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	D, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
Завтрак	520	22.9	19.2	70	543.4	0.21	0.37	163.91	0.6	4.01	787.83	419.88	388.19	71.78	373.21	3.59	50.07	32.93	92.38
Обед	791.3	32.8	27	97.7	764.2	0.39	0.49	829.78	0.22	39.62	963.08	1379.18	332.59	145.51	472.21	7.46	82.52	24.03	209.18
Полдник	345.4	12.7	9.7	52.6	347.7	0.29	0.37	66.58	0.03	28.32	169.28	530.84	231.63	55.23	220.81	1.68	13.53	6.69	40.58
Среднее значение за период	1656.7	68.4	55.8	220.3	1655.4	0.89	1.23	545.49	0.85	71.95	1920.19	990	952.41	272.52	1066.23	12.73	146.12	63.65	342.14

