

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТО управления
Роспотребнадзора по
Иркутской области в
г.Братске и Братском районе

С.А.Бобров

« » 2020 г



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МКОУ МКОУ «Кобляковская СОШ»

И.И. А.А. Краснобаева

«25» августа 2020 г

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

МКОУ «Кобляковская СОШ»

на 2020 – 2021 учебный год

2020 год

ДЕНЬ 1
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7 - 11 лет

№ тех. карт ы	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины			Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe					
	ЗАВТРАК																	
	Сыр порционный	10	2,68	2,73	0	37,1	0,04	0,16	0,02	12,6	54	5	11					
	Масло порционное	10	0,13	5,25	0,09	66,1	0,1	0	0	7	14	5	0					
193	Каша пшеничная молочная	180/5	11,14	11,26	33,47	268,6	0,16	0,46	0	113,44	149	39,64	1,03					
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,21	14,94	64,2	0,1	0	0	7	14	5	0					
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,04	0	0	3,5	28,06	8,8	0,75					
282	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0,26	0,8	0	0,03					
	ИТОГО:		19,25	19,75	83,75	587,5	0,44	0,62	0,02	143,8	242,2	23,8	12,81					
	ОБЕД																	
	Порционно огурец консервир.	80	0,6	3,8	2,9	48	0,01	51,08	0	11,8	20,41	6,8	0,44					
124	Щи из свежей капусты с карг.	250\10	1,78	3,6	3,4	81	0,15	24	0,02	8,37	12,6	37,15	1,42					
106	Тефтели из говядины с рисом	80/40	9,2	8,78	5,7	107	0,2	22,56	0,02	23,85	35,77	45,07	2,78					
172	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	2,4	5,8	12,05	119,4	0,31	0	0,04	16,88	93,5	159,54	5,6					
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0,04	0	0	10,81	28,06	8,8	0,75					
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	36,6	133,1	0,1	0	0	7	14	5	0					
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	15,2	110	0,07	0,29	0	14,62	5,94	8,5	0,92					
	ИТОГО:		22,15	27,65	117,75	822,5	0,88	97,93	0,08	93,33	210,28	270,86	11,91					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41,4	47,4	201,5	1410	1,339	99,35	0,14	237,13	452,48	302,66	25,52					

25%

35%

ОО Фирма "Партнер" "Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школлартнер" "Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изд

ДЕНЬ 2
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7 - 11 лет

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины			Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																
413	Сосиска отварная	50	4,7	9,9	10,2	130	0,01	0	0,37	10,76	39,7	6,26	0,75				
219	Омлет с зеленым горошком	120/5	6,9	6,24	21,86	162,8	0,16	0,46	0,03	113,44	150,71	39,64	1,03				
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,21	14,94	64,2	0,1	0	0	7	14	5	0				
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,04	0	0	3,5	28,06	8,8	0,75				
288	Какао с молоком	200	4,3	3,1	10,6	114	0,02	0,15	0,027	105,36	176,9	20,11	0,52				
	Итого:		19,25	19,75	83,75	587,5	0,33	0,61	0,427	240,06	409,37	79,81	3,05				
	ОБЕД																
	Кукуруза консервир.	80	1,76	0	5,96	46,4	0,016	4	0	18,4	19,2	11,2	0,48				
132	Рассольник ленинградский	250\10	2,1	7,65	5,4	102	0,08	6,7	0,019	15,05	24,37	22,5	0,84				
83	Биточки рыбные	80	10,72	6,5	9,2	168	0,11	0,3	0,07	37,03	55,54	23,72	0,78				
138	Пюре каргофельное	180	3,7	9,9	14,99	166	0,18	6,62	0,005	48,6	72,9	36	1,26				
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0,04	0	0	10,81	28,06	8,8	0,75				
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	36,6	133,1	0,1	0	0	7	14	5	0				
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	100	0,04	2,4	0	22	12	22	0,2				
	Итого:		26,95	27,65	117,25	822,5	0,566	20,02	0,094	158,89	226,07	129,22	4,31				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46,2	47,4	201	1410	0,896	20,63	0,521	398,95	635,44	209,03	7,36				

25%

35%

© Фирма "Партнер" "Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для шпартнер" "Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изд

ДЕНЬ 3
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7 - 11 лет

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины			Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																
	Масло порционно	10	0,13	5,25	0,09	66,1	0,1	0	0	7	14	5	0				
190	Каша манная молочная	180/5	10,75	16,44	23,06	270,8	0,06	0,48	0	114,4	110,9	17,03	0,38				
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,21	14,94	64,2	0,1	0	0	7	14	5	0				
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,04	0	0	3,5	28,06	8,8	0,75				
286	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,52	0	105,86	28,06	12,18	0,11				
	Банан свежий	100	0,4	0	4,7	42	0,04	0	0	3,5	28,06	8,8	0,75				
	Итого:		19,25	19,75	83,75	587,5	0,37	1	0	241,26	223,08	57,08	1,99				
	ОБЕД																
	Горошек зелен. консерв.	80	3,06	0,12	7,86	45	0,07	8,72	0	14,29	21,4	20,48	0,5				
62	Суп картоф. с клецками	250	1,56	4,9	5,61	77	0,09	21,2	0	28,4	81,58	27	1,05				
112	Плов из говядины	250	11,1	20,86	19,38	326,4	0,08	0,64	0,06	20,37	33	54,95	3,67				
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0,04	0	0	3,5	28,06	8,8	0,75				
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	36,6	133,1	0	0	0	2,16	7,33	1,48	0,11				
305	Кисель из концентрата пш.яг.	200	0	0	9	56	0	0	0	0,48	38,4	0	0,6				
273	Булочка слобная	50	3,56	1	13,9	78	0,05	0,1	0	29,07	28,06	8,1	0,45				
	Итого:		26,95	27,65	117,25	822,5	0,57	31,6	0,06	98,07	237,83	120,81	7,13				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46,2	47,4	201	1410	0,94	32,6	0,06	339,33	460,91	177,89	9,12				

25%

© Фирма "Партнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для шкитнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных и"

ДЕНЬ 4
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7 - 11 лет

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины			Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																
	Яйцо отварное	40	3,08	2,6	0,28	157	0,03	0	0,1	22	77	5	1				
195	Каша молочная "Дружба"	180\5	5,99	10,28	20	259	0,1	0,47	0	112,38	126	32,72	0,71				
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,21	14,94	64,2	0,1	0	0	7	14	5	0				
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,04	0	0	3,5	28,06	8,8	0,75				
287	Чай с молоком	200	3,7	1,4	13,97	90,88	0,1	0	0	7	14	5	0				
	Печенье	30	4,36	7,56	8,69	56,92	0,04	0,03	0	14,16	12,1	5,7	0,47				
	Итого:		19,25	19,75	83,75	587,5	0,41	0,5	0,1	166,04	271,16	52,22	2,93				
	ОБЕД																
	Помидоры консерв.	80	0,6	3	1,8	36,6	0,03	13,08	0	34,3	56,8	25,83	1,07				
56	Борщ с капустой и каргофелем	250\10	1,7	5	9,95	107	0,07	4,49	0,03	49,24	61,3	31,63	1,64				
129	Котлета куриная	100\6	11,98	13,78	11,5	188,8	0,07	0,39	0,02	22	52	22,69	1,79				
140	Капуста тушеная	180	3,9	4,9	14	127	0,06	29,66	0,04	93,08	25,35	35,34	1,37				
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0,04	0	0	3,5	28,06	8,8	0,75				
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	36,6	133,1	0	0	0	2,16	7,33	1,48	0,11				
301	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	12	92	0,01	80	0	11,09	8,24	2,96	0,57				
	Яблоко	100	0,5	0	6,5	31	0,04	0	0	3,5	28,06	8,8	0,75				
	Итого:		26,95	27,65	117,25	822,5	0,32	127,62	0,09	218,87	235,42	137,53	8,05				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46,2	51,94	201	1410	0,73	128,12	0,19	384,91	506,58	189,75	10,98				

25%

35%

ООО Фирма "Партнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школПартнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изд

ДЕНЬ 5
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7 - 11 лет

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины			Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																
223	Запеканка из творога	150\20	9,85	12,74	23,8	222,8	0,07	0,54	0	266,71	58,3	36,72	0,8				
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,21	14,94	64,2	0,1	0	0	7	14	5	0				
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,04	0	0	3,5	28,06	8,8	0,75				
288	Какао с молоком	200	2,3	3,1	13,6	64	0,03	0,52	0	108,57	31	21,05	0,57				
277	Корж молочный	60	1,9	3,4	5,26	120	0,04	0,03	0	14,16	0	5,7	0,47				
	Итого:		19,25	19,75	83,75	587,5	0,28	1,09	0	399,94	155,7	77,27	2,59				
	ОБЕД																
	Порционно огурец консервир.	80	0,6	3,8	2,9	48	0,01	51,08	0	11,8	20,41	6,8	0,44				
63	Суп гороховый	250	1,64	4,98	5,4	102	0,08	6,7	0,019	15,05	24,37	22,5	0,84				
172	Гречка отварн. рассыпчатая	180\5	6,4	5,8	25,1	268	0,31	0	0,019	16,88	24,37	159,54	5,47				
119	Голубцы ленивые	180\8	9,8	12,2	13,1	282	0,05	3,27	0,1	57,52	95,5	35	1,6				
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0,04	0	0	3,5	28,06	8,8	0,75				
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	36,6	133,1	0	0	0	2,16	7,33	1,48	0,11				
293	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	21,2	121	0,07	0,29	0	14,62	0,8	8,5	0,92				
	Апельсин	100	0,34	0	13,6	110	0,04	0	0	7,8	34,45	7,8	1,04				
	Итого:		26,95	27,65	137,4	822,9	31,29	61,43	0,138	87,81	210,12	273,42	13,19				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46,2	47,4	221,15	1410,4	31,57	62,52	0,138	487,75	365,82	350,69	15,78				

25%

35%

ДЕНЬ 6
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7 - 11 лет

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины			Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																
218	Масло порционно	10	0,13	5,25	0,09	66,1	0,1	0	0	7	14	5	0				
211	Каша рисовая молочная	180\5	3,5	10,2	21,17	215,7	0,05	0,48	0,05	111,24	25,29	25,29	0,38				
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,21	14,94	64,2	0,1	0	0	7	14	5	0				
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,04	0	0	3,5	28,06	8,8	0,75				
282	Кофейный напиток на молоке	200	2,35	3,79	14,9	94	0,03	0,52	0	105,86	28,06	12,18	0,11				
	Банан	100	0,5	0	6,5	31	0,04	0	0	3,5	8,5	8,8	0,75				
	Итого:		19,25	19,75	83,75	587,5	0,32	1	0,05	234,6	101,2	56,27	1,24				
	ОБЕД																
	Кукуруза консервир.	80	1,76	0	5,96	46,4	0,016	4	0	18,4	19,2	11,2	0,48				
53	Щи со свежей капустой	250\10	1,7	6,23	7,49	91	0,05	12	0,02	31,82	31,05	19,09	0,7				
98	Биточек мясной	80\30	10,2	14,5	10,9	252	0,07	0,29	0,04	34,65	28,56	28,56	1,48				
211	Макароны отварные	180\5	5,62	6,15	29,4	230	0,07	0	0	11,31	0	9,07	0,92				
305	Кисель из концентрата пшяг.	200	0	0	13	76	0	0	0	0,48	38,4	0	0,6				
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0,04	0	0	3,5	28,06	8,8	0,75				
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	36,6	133,1	0	0	0	2,16	7,33	1,48	0,11				
	Итого:		26,95	27,65	117,25	822,9	0,286	16,29	0,06	116,48	134,52	83,9	5,51				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46,2	47,4	201	1410,4	1,18	17,29	0,11	351,08	235,72	140,17	6,75				

35%

ОО Фирма "Партнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий"

ДЕНЬ 7
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7 - 11 лет

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины			Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe					
	ЗАВТРАК																	
	Сыр порционно	10	2,68	2,73	0	37,1	0,04	0,16	0,02	12,6	54	5	11					
78	Суп молочный вермешелевый	250	5,5	5,2	19,9	148	0,06	0,65	0	135,61	149	18,01	0,39					
	Масло сливочное порционно	10	0,13	5,25	0,09	66,1	0,1	0	0	7	14	5	0					
	Хлеб пшеничный	90	6,3	1,26	21,06	120,96	0,1	0	0	7	14	5	0					
	Хлеб ржаной	60	2,9	0,57	22,35	107,82	0,04	0	0	3,5	28,06	8,8	0,75					25%
	Вафли	50	4,8	4,8	16,5	117	0,019	0,8	0,04	12	36	8	0,8					
284	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37	0	1,12	0	2,73	12	0,73	0,06					
	ИТОГО:		19,25	19,75	83,75	587,5	0,359	2,73	0,06	180,44	307,06	50,54	13					
	ОБЕД																	
	Горошек зелен. консерв.	80	3,06	0,12	7,86	45	0,07	8,72	0	14,29	44	20,48	0,5					
54	Рассольник "Ленинградский"	250\10	2,1	5,2	15,4	119	0,08	6,7	0,02	15,05	12,6	22,5	0,84					
98	Шницель из говядины	80\30	16,2	14,5	13,9	252	0,07	0,29	0,06	34,65	33	28,56	1,48					
176	Рис отварной	180\5	4,3	4,7	44,1	240	0,04	0	0	5,48	34,5	29,94	0,62					35%
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0,04	0	0	3,5	28,06	8,8	0,75					
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	36,6	133,1	0	0	0	2,16	7,33	1,48	0,11					
295	Напиток лимонный	200	0,2	0	19,8	77	0,01	5,28	0	7,11	38,4	2,49	0,11					
	Яблоко свежее	100	0,5	0	6,5	31	0,04	0	0	3,5	28,06	8,8	0,75					
	ИТОГО:		26,95	27,65	117,25	822,5	0,31	20,99	0,08	82,24	194,23	114,25	4,41					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46,2	47,4	201	1410	0,569	23,72	0,14	262,68	501,29	159,79	17,41					

ОО Фирма "Партнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школлартнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изд

ДЕНЬ 8
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7 - 11 лет

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины			Минеральные вещества									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe						
	ЗАВТРАК																		
413	Сосиска отварная	50	4,7	9,9	0,4	110	0,01	0	0,37	10,76	39,7	6,26	0,75						
195	Каша молочная "Дружба"	180\5	5,6	7,6	29,5	209	0,1	0,47	0,04	112,38	301	32,72	0,71						
	Масло слив. порц.	10	0,13	5,25	0,09	66,1	0,1	0	0	7	14	5	0						
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,21	14,94	64,2	0,1	0	0	7	14	5	0						
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,04	0	0	3,5	28,06	8,8	0,75						
283	Чай с сахаром и молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,01	0,26	0	53,06	0	6,09	0,07						
273	Булочка слобная	50	4,7	1	25,9	134	0,05	0,1	0	29,07	28,06	8,1	0,45						
	Итого:		19,25	19,75	83,75	587,5	0,41	0,83	0,41	222,77	435,46	71,97	2,73						
	ОБЕД																		
	Помидоры консерв.	80	0,6	3	1,8	36,6	0,03	13,08	0	34,3	56,8	25,83	1,07						
110	Борщ с капустой и картофелем	250\10	1,7	8	11,6	147	0,07	4,49	0,03	49,24	91,9	31,63	1,64						
87	Тефтели рыбные	80\40	12,1	10,9	13,9	203	0,1	2,83	0,07	28,35	78,3	19,74	0,69						
136	Картофель отварной с маслом	180\4	3,5	3,9	26,5	159	0,15	7,29	0,04	16,88	14,8	37,73	1,48						
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0,04	0	0	3,5	28,06	8,8	0,75						
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	36,6	133,1	0	0	0	2,16	7,33	1,48	0,11						
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	100	0,04	2,4	0	22	12	22	0,2						
	Банан	100	0,4	0	4,7	42	0,04	0	0	3,5	28,06	8,8	0,75						
	Итого:		26,95	27,65	117,25	822,5	0,47	30,09	0,14	159,93	317,25	156,01	6,69						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46,2	47,4	201	1410	0,88	30,92	0,55	382,7	713,78	227,98	9,42						

© Фирма "Партнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для и.Партнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изд

ДЕНЬ 9
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7 - 11 лет

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
218	Омлет натуральный	40	3,08	2,6	0,28	157	0,03	0	0,1	22	77	5	1	
211	Макароны отварные	180\5	6,6	4,7	39,4	230	0,07	0	0	11,31	0	9,07	0,92	
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,21	14,94	64,2	0,1	0	0	7	14	5	0	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,04	0	0	3,5	28,06	8,8	0,75	
288	Какао с молоком	200	4,3	3,1	13,6	114	0,02	0,15	0,027	105,36	176,9	20,11	0,52	
	Итого:		19,25	19,75	83,75	587,5	0,26	0,15	0,127	149,43	296,76	47,98	3,22	25%
	ОБЕД													
	Порционно огурец консервир.	80	0,6	3,8	2,9	48	0,01	51,08	0	11,8	20,41	6,8	0,44	
59	Суп с макаронными изделиями	250	2,7	2,5	18,8	111	0,08	6,6	0	13,36	81,58	20,92	0,86	
95	Гуляш из говядины	60\50	17,3	18,1	3,2	245	0,06	0,98	0,02	12,18	85,8	22,98	2,6	
172	Гречка отварн.рассыпчатая	180\5	2,4	6,8	15,5	128	0,31	0	0,04	16,88	93,5	159,54	5,6	
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0,04	0	0	3,5	28,06	8,8	0,75	
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	36,6	133,1	0	0	0	2,16	7,33	1,48	0,11	
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	15,2	110	0,07	0,29	0	14,62	5,94	8,5	0,92	
	Пряник	50	4,3	4,9	14,7	55,4	0,01	5,28	0	7,11	5,94	2,49	0,11	
	Итого:		26,95	27,65	117,25	822,5	0,58	64,23	0,06	81,61	318,96	231,51	11,39	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46,2	47,4	201	1410	0,84	64,38	0,187	231,04	615,72	279,49	14,61	

ОО Фирма "Партнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школлартнер" "Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изд



№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			еская ценность	Витамины			Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																
212	Запеканка творожная	180/5	8,8	14,2	33,4	214	0,06	0,47	0	160,09	110,9						
	Масло слив. порц.	10	0,13	2,25	2,09	66,1	0,1	0	0	7	14						
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,21	14,94	64,2	0,1	0	0	7	14						
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,04	0	0	3,5	28,06						
282	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0,26	0,8						
	Итого:		19,25	19,75	83,75	587,50	0,34	0,47	0,00	181,35	285,37						2,42
	ОБЕД																
	Кукуруза консервир.	80	1,76	0	5,96	46,4	0,016	4	0	18,4	19,2						
60	Суп с домашней лапшой	250	2,8	2,7	17,9	109	0,08	6,6	0,019	14,78	124,37						
97	Жаркое по домашнему	140/60	14,3	20,9	18,9	364	0,16	8,77	0,02	23,88	185,8						
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0,04	0	0	3,5	28,06						
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	36,6	133,1	0	0	0	2,16	7,33						
301	Напиток из пшоповника	200	0,6	0,2	20	111	0,01	80	0	11,09	8,24						
	Апельсин	100	0,34	0	13,6	110	0,04	0	0	7,8	34,45						
	Корж молочный	70	3,9	0,8	17,5	126	0,1	0	0	19	28,5						
	Итого:		26,95	27,65	117,25	822,5	0,346	99,37	0,039	81,61	293,9						7,39
	Итого за день:		46,20	47,40	201,00	1410,00				262,96	579,27						
	Итого за период:		457,20	478,54	2030,65	14100,80				3338,53	4443,90						
	Среднее значение :		47,23	47,94	203,33	1421,84				296,26	444,39						