

Утверждаю
Директор МБОУ «ССОШ №1»
_____ С.В. Нефедова
Приказ № 43-д от 26.05.2025г.

Меню приготавливаемых блюд лагеря дневного пребывания.

Возрастная категория: Дети 7-18 лет. Характеристика питающихся: без особенностей.

Примерное меню рационального питания для обучающихся МБОУ «ССОШ №1»

Составлено по сборнику рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста, 289 с.

Сборник подготовлен:

ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И.Новикова, С.П. Романенко, П.А. Вейних, Г.П. Ивлева, А.В. Сорокина, М.А.Лобкис, М.В. Семенихина, И.К. Туев, И.Ю. Ерофеев.

Сборник рассмотрен и утвержден на заседании Ученого Совета ФБУН

«Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (протокол № 6 от 25.06.2020).

Меню лагеря дневного пребывания 7-11 лет

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины						
		г.	г.	г.	г.	ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг
	Неделя 1 Понедельник												
	Завтрак												
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3
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
54-45гн	Чай с сахаром	250	0.1	0	6.5	26.7	0	0.01	0.21	0	0.03	0.5	14.84
78 номер рецептуры: 274	Булочка домашняя	60	4.5	13.7	34.5	279.1	0.1	0.03	85.02	0.03	0.01	160.66	54.36
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8	0.06	0.08	30	0	15	46.5	522
	Итого за Завтрак	500	14	30.7	72.6	621.2	0.17	0.22	238.23	0.45	15.25	452.16	620.6
	Рекомендуемая величина		16.94	17.38	73.7	612.6-743.2							
	Обед												
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138	0.04	0.05	168.33	0	8.46	133.78	330.78
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
54-24м	Шницель из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8	0.06	0.07	5.67	0	0.56	189.88	205.96
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1	0	0	25.63	0.01	0.54	2.47	28.39
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.05	0.17
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8	0.09	0.04	0	0	0	203	117.5
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	70	5.3	0.6	34.4	164.1	0.08	0.02	0	0	0	349.3	65.1
	Итого за Обед	880	40	19.3	144.2	909.2	0.35	0.21	239.11	0.13	9.58	1077.19	819.63
	Рекомендуемая величина		29.645	30.415	128.975	857.7-1140							
	Итого за день	1380	54	50	216.8	1530.4	0.52	0.43	477.34	0.58	24.83	1529.35	1440.23
	Неделя 1 Вторник												
	Завтрак												
54-6т	Сырники	200	39.3	11.5	32.8	391.5	0.09	0.41	57.52	0.18	0.37	183.61	211.78
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
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6	0.05	0.03	7.5	0	15	39	417
Пром.	Повидло яблочное	30	0.1	0	19.5	78.5	0	0.01	0	0	0.15	0.3	38.7
	Итого за Завтрак	580	43.9	15	78.2	622.6	0.17	0.58	78.31	0.18	16.04	261.46	851.46
	Рекомендуемая величина		16.94	17.38	73.7	612.6-743.2							
	Обед												
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	80	1.1	8.1	4.8	96.7	0.03	0.03	322.17	0	23.09	116.68	213.52
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9	0.08	0.06	129.92	0	6.93	245.99	418.69
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	200	23.6	23.2	26.5	408.6	0.2	0.25	36.21	0.22	13.2	373.18	1092.8

Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4	0.04	0.02	0	0	4	32
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88	0.08	0.04	0	0	0	182.
	Итого за Обед	815	37.2	39.7	118.4	980.4	0.47	0.41	488.3	0.22	47.22	1150.
	Рекомендуемая величина		29.645	30.415	128.975	857.7-1140						
	Итого за день	1395	81.1	54.7	196.6	1603	0.64	0.99	566.61	0.4	63.26	1411.
	Неделя 1 Среда											
	Завтрак											
53-19э	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	24
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4	0.02	0.12	10.79	0	0.15	37.9
54-10в	Булочка ванильная	100	7.8	6.7	50.8	294.8	0.09	0.06	31.86	0.24	0	401.
Пром.	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6	0.08	0.06	16	0	120	26
	Итого за Завтрак	540	20.2	26.7	89.4	677.4	0.2	0.34	181.65	0.66	120.36	709.
	Рекомендуемая величина		16.94	17.38	73.7	612.6-743.2						
	Обед											
Технологическая карта № 21	Салат из соленого огурца	60	0.5	6.1	2	64.7	0.02	0.01	2	0	3.6	445.0
Технологическая карта № 2.17 Номер рецептуры: 86	Суп- лапша домашняя	250	8.6	6.3	13	143.1	0.05	0.07	58.95	0.11	0.44	437.
47	Гречка по-купечески	100	16.5	22.5	28.5	382.9	0.18	0.19	780.54	0	1.78	328.3
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6	0.01	0.01	2.45	0	19.2	6.1
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8	0.09	0.04	0	0	0	20
	Итого за Обед	720	33.7	36.1	105	879.7	0.42	0.34	843.94	0.11	25.02	1719.
	Рекомендуемая величина		29.645	30.415	128.975	857.7-1140						
	Итого за день	1260	53.9	62.8	194.4	1557.1	0.62	0.68	1025.59	0.77	145.38	2428.
	Неделя 1 Четверг											
	Завтрак											
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7	0.01	0.05	39	0.14	0.11	121.
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.7	0.09	0.54	243.72	2.91	0.4	332.8
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7	0	0.01	0.66	0	0.52	3.0
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8	0.09	0.04	0	0	0	20
	Итого за Завтрак	525	28.5	29.6	61.1	624.5	0.26	0.66	283.38	3.05	1.03	959.7
	Рекомендуемая величина		16.94	17.38	73.7	612.6-743.2						
	Обед											
95	Салат из отварной моркови и яблок	60	0.7	3.6	5	55.3	0.03	0.03	624.57	0	1.8	70.8
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10.8	7.6	17.4	181.1	0.11	0.11	128.04	0.04	9.32	198.7
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6	0.09	0.08	147	0	2.36	290.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.0

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8	0.09	0.04	0	0	0	20
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.
	Итого за Обед	820	47.1	20.4	124.7	870.4	0.39	0.28	914.61	0.04	13.5	1062.
	Рекомендуемая величина		29.645	30.415	128.975	857.7-1140						
	Итого за день	1345	75.6	50	185.8	1494.9	0.65	0.94	1197.99	3.09	14.53	2022.
	Неделя 1 Пятница											
	Завтрак											
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1	0	0.02	67.5	0.2	0	2.2
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	24
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	0.02	0.14	62.4	0.88	0	40.7
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	0.16	17.25	0	0.68	49.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8	0.09	0.04	0	0	0	20
Пром.	Апельсин	120	1.1	0.2	9.7	45.4	0.05	0.04	9.6	0	72	15.
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.
	Итого за Завтрак	505	24.8	28.5	67.1	624	0.27	0.51	234.75	1.37	72.89	804.0
	Рекомендуемая величина		16.94	17.38	73.7	612.6-743.2						
	Обед											
1	Салат фруктовый с йогуртом	80	2	1.2	7.8	49.6	0.03	0.08	12.36	0	11.25	28.1
36	Суп бабушкин	250	8.1	13.9	12.4	207.5	0.05	0.07	130.92	0.15	0.52	171.2
54-32хн	Компот из свежих яблок	250	0.2	0.2	12.4	52	0.01	0.01	1.5	0	2	9.9
1	Пирожки печеные с мясом (курник)	135	17.5	8.8	42.4	318.7	0.11	0.12	18.18	0.13	0.48	185.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8	0.09	0.04	0	0	0	20
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	70	5.3	0.6	34.4	164.1	0.08	0.02	0	0	0	349.
	Итого за Обед	835	36.4	25.3	129.2	889.7	0.37	0.34	162.96	0.28	14.25	947.1
	Рекомендуемая величина		29.645	30.415	128.975	857.7-1140						
	Итого за день	1340	61.2	53.8	196.3	1513.7	0.64	0.85	397.71	1.65	87.14	1751
	Неделя 1 Суббота											
	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	241.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	0.01	0.07	6.9	0	0.3	19.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.3
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	0.02	5	0	10	26
Пром.	Джем из абрикосов	20	0.1	0	14.4	57.9	0	0	0.01	0	0.48	0.4
	Итого за Завтрак	565	45	16.1	83.8	660.4	0.17	0.53	80.07	0.21	11.16	512.3
	Рекомендуемая величина		16.94	17.38	73.7	612.6-743.2						
	Обед											
54-31с	Суп картофельный с рыбой	250	13.7	4.8	18.6	172.7	0.15	0.12	138.84	0.17	9.72	199.6
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	0.06	0.02	18.36	0.09	0	149.6
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1	0.05	0.12	25.46	0.07	1.41	120.9
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7	0.01	0.01	1.58	0	3.12	10.5
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8	0.09	0.04	0	0	0	20

	Итого за Обед	800	43.3	27.4	110.7	863.3	0.42	0.33	184.24	0.33	14.25	932.6
	Рекомендуемая величина		29.645	30.415	128.975	857.7-1140						
	Итого за день	1365	88.3	43.5	194.5	1523.7	0.59	0.86	264.31	0.54	25.41	1445

	Неделя 2 Понедельник											
	Завтрак											
54-3г	Макароны отварные с сыром	210	11.1	9.6	40.1	290.8	0.08	0.08	47.12	0.27	0.06	337.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0.01	0.3	0	0.04	0.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	75	5.7	0.6	36.9	175.8	0.08	0.02	0	0	0	374.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	65	4.3	0.8	25.7	127.1	0.11	0.05	0	0	0	263.
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	0.02	5	0	10	26
	Итого за Завтрак	650	21.7	11.4	118.9	664.9	0.3	0.18	52.42	0.27	10.1	1002.
	Рекомендуемая величина		16.94	17.38	73.7	612.6-743.2						
	Обед											
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2.2	5.3	13.4	110.4	0.06	0.05	74.77	0	7.29	132.8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4	0.26	0.14	23.03	0.11	0	179.3
33 номер рецептуры № 178	Биточки сборные	100	18.1	16.5	3.9	236.5	0.06	0.15	30.56	0.14	0.77	159.2
№ 355	Соус сметанный с томатом	10	0.2	0.3	0.7	6.4	0	0	2.81	0	0.11	24.3
54-13хн	Напиток из шиповника	250	0.8	0.3	18.9	81.7	0.01	0.06	122.55	0	100	2.1
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	70	5.3	0.6	34.4	164.1	0.08	0.02	0	0	0	349.
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8	0.09	0.04	0	0	0	20
	Итого за Обед	910	39.8	31.2	134.2	977.3	0.56	0.46	253.72	0.25	108.17	1050.
	Рекомендуемая величина		29.645	30.415	128.975	857.7-1140						
	Итого за день	1560	61.5	42.6	253.1	1642.2	0.86	0.64	306.14	0.52	118.27	2052.
	Неделя 2 Вторник											
	Завтрак											
Технологическая карта № 103	Закрытые бутерброды с маслом	120	7.8	15.3	49.5	366.6	0.11	0.05	90	0.26	0	50
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8	0	0.03	26	0.1	0.07	81
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	250	4.4	4.2	27.9	166.8	0.02	0.15	13.49	0	0.19	47.4
Пром.	Банан	180	2.7	0.9	37.8	170.1	0.07	0.09	36	0	18	55.
	Итого за Завтрак	560	17.2	23.4	115.2	739.3	0.2	0.32	165.49	0.36	18.26	686.2
	Рекомендуемая величина		16.94	17.38	73.7	612.6-743.2						
	Обед											
54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0.7	8.1	5.7	99	0.04	0.04	977.2	0	4.84	119.7
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	4.6	3.3	11.4	93.6	0.05	0.04	101.43	0.05	3.69	58.0
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	0.06	0.02	18.36	0.09	0	149.0
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8	0.06	0.07	5.67	0	0.56	189.8
54-3соус	Соус красный основной	10	0.3	0.2	0.9	7.1	0	0	12.82	0	0.27	1.2
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4	0.04	0.02	0	0	4	32
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88	0.08	0.04	0	0	0	182.

	Итого за Обед	825	35.5	21.7	137.8	889.9	0.39	0.25	1115.48	0.14	13.36	982.0
	Рекомендуемая величина		29.645	30.415	128.975	857.7-1140						
	Итого за день	1385	52.7	45.1	253	1629.2	0.59	0.57	1280.97	0.5	31.62	1668.
	Неделя 2 Среда											
	Завтрак											

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	24
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	250	0.3	0.1	8.3	34.9	0	0.01	0.48	0	1.45	1.5
78 номер рецептуры: 274	Булочка домашняя	60	4.5	13.7	34.5	279.1	0.1	0.03	85.02	0.03	0.01	160.6
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8	0.06	0.08	30	0	15	46.
	Итого за Завтрак	500	14.2	30.8	74.4	629.4	0.17	0.22	238.5	0.45	16.67	453.2
	Рекомендуемая величина		16.94	17.38	73.7	612.6-743.2						
	Обед											
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0.9	7.2	5.3	89.5	0.03	0.02	97.18	0	3.01	267.9
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	10.5	3.3	18.2	144.2	0.15	0.12	145.44	0.16	10.77	133.7
54-22м	Рагу из курицы	250	26.2	8.8	21.9	271.7	0.17	0.14	324.59	0	14.06	351.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1.4	1	7.7	45.8	0.01	0.06	6.21	0	0.27	17.7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8	0.09	0.04	0	0	0	20
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	100	7.6	0.8	49.2	234.4	0.11	0.03	0	0	0	49
	Итого за Обед	910	49.9	21.7	122.1	883.4	0.56	0.41	573.42	0.16	28.11	1473.
	Рекомендуемая величина		29.645	30.415	128.975	857.7-1140						
	Итого за день	1410	64.1	52.5	196.5	1512.8	0.73	0.63	811.92	0.61	44.78	1926
	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	24
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	332.0
54-21гн	Какао с молоком	250	5.9	4.4	15.6	125.5	0.05	0.21	21.56	0	0.85	62.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	70	5.3	0.6	34.4	164.1	0.08	0.02	0	0	0	349.
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	0.02	5	0	10	26
	Итого за Завтрак	650	25.7	20.1	86.5	628.8	0.32	0.52	128.49	0.34	11.56	1012.
	Рекомендуемая величина		16.94	17.38	73.7	612.6-743.2						
	Обед											
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1.3	8.1	7.7	108.7	0.03	0.03	162.02	0	30.81	113.6
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10.8	7.6	17.4	181.1	0.11	0.11	128.04	0.04	9.32	198.7
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4	0.12	0.11	23.8	0.09	10.2	161.7
Технологическая карта № 82 номер рецептуры: 410	Курица в соусе с томатом	100	27	30.2	2.9	391.3	0.09	0.2	173.36	0.1	2.29	299.8
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4	0.01	0.05	98.04	0	80	1.7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88	0.08	0.04	0	0	0	182.

Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.0
	Итого за Обед	875	49.6	52.3	105.3	1091.1	0.5	0.56	585.26	0.23	132.62	1208.0
	Рекомендуемая величина		29.645	30.415	128.975	857.7-1140						
	Итого за день	1525	75.3	72.4	191.8	1719.9	0.82	1.08	713.75	0.57	144.18	2220.0
	Неделя 2 Пятница											
	Завтрак											
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8	0	0.03	26	0.1	0.07	81.0
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	8.2	11.2	32.4	263	0.17	0.18	41.52	0.13	0.57	343.8
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4	0.02	0.12	10.79	0	0.15	37.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2	0.07	0.03	0	0	0	162.0
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4	0.05	0.06	24	0	12	37.0
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.0
	Итого за Завтрак	620	22.2	19.1	120.3	741	0.37	0.44	102.31	0.23	12.79	911.9
	Рекомендуемая величина		16.94	17.38	73.7	612.6-743.2						
	Обед											
53	Салат витаминный	100	1.2	5.2	9.3	88.4	0.03	0.04	336.08	0	25.9	145.5
1	Суп картофельный с гречневой крупой	250	9.6	7.9	20.3	190.1	0.13	0.12	121.53	0	6.6	134.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	250	0.6	0	24.7	101.2	0	0	18.75	0	0.03	0.0
12005	Пирожки печенье из теста дрожжевого с рисом и яйцом	100	7.5	4.1	44.1	243.4	0.11	0.08	21.09	0.17	0.12	120.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	70	5.3	0.6	34.4	164.1	0.08	0.02	0	0	0	349.0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8	0.09	0.04	0	0	0	20.0
	Итого за Обед	820	27.5	18.4	152.6	885	0.44	0.3	497.45	0.17	32.65	952.7
	Рекомендуемая величина		29.645	30.415	128.975	857.7-1140						
	Итого за день	1440	49.7	37.5	272.9	1626	0.81	0.74	599.76	0.4	45.44	1864.0
	Неделя 2 Суббота											
	Завтрак											
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	260	2	1.5	11.2	66.2	0.02	0.09	8.97	0	0.39	25.5
281	Хлебец "Калорийный"	120	8.7	14.5	67.5	435	0.1	0.1	75.93	0.59	0	242.2
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3	0.04	0.02	6	0	12	31.0
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3.2	3.5	62.8	0.04	0.2	22	0	0.6	52.0
	Итого за Завтрак	600	16.2	19.7	94	617.3	0.2	0.41	112.9	0.59	12.99	351.0
	Рекомендуемая величина		16.94	17.38	73.7	612.6-743.2						
	Обед											
№ 188	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6.1	5.4	36.6	219.3	0.13	0.05	20.25	0.1	0	154.0
38	Суп- лапша с курицей	250	9.8	4.7	9.9	120.8	0.04	0.04	104.13	0.09	0.57	433.6
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1	0.05	0.12	25.46	0.07	1.41	120.9
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132	0.05	0.1	542.5	0	10	5.0
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4	0.1	0.05	0	0	0	243.0
	Итого за Обед	840	40.5	27.5	120.8	891.9	0.4	0.37	692.34	0.26	11.98	1106.0
	Рекомендуемая величина		29.645	30.415	128.975	857.7-1140						

	Итого за день	1440	56.7	47.2	214.8	1509.2	0.6	0.78	805.24	0.85	24.97	1458.
--	---------------	------	------	------	-------	--------	-----	------	--------	------	-------	-------

Средние показатели за период

	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P
	566.3	24.5	22.6	88.5	654.2	0.23	0.41	158.04	0.68	26.59	676.39	733.97	424.39	94.04	3
	837.5	40	28.4	125.4	917.6	0.44	0.36	545.9	0.19	37.56	1138.55	1344.94	263.22	153.87	4
за	1403.8	64.5	51	213.9	1571.8	0.67	0.77	473.04	0.87	64.15	1814.94	825	687.61	247.91	8