

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ «СОШ No 6»

_____ Т..И. Зеландз

Десятидневное основное
(организованное) меню
5-11 классы (обед)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,80	0,10	2,50	13,97	9,98	0,03	0,04	0,01	0,00	22,95	41,92	13,97	1,00	140,72	2,99	0,00	0,02		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	2,46	6,39	12,84	119,71	15,05	0,06	0,06	0,21	0,00	52,50	53,25	25,29	1,21	405,15	4,88	0,00	0,02	87	2011
РИС ОТВАРНОЙ	180	6,77	8,64	71,14	389,43	0,00	0,06	0,04	0,04	0,14	14,07	136,32	44,91	0,95	100,60	1,39	0,01	0,04	325	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	16,38	10,85	1,89	171,75	0,81	0,08	0,13	0,04	0,06	136,99	248,56	49,56	0,79	398,94	132,56	0,01	0,56	254	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	980	30,44	26,92	147,66	960,11	37,44	0,34	0,33	0,31	0,20	265,21	536,23	157,80	8,50	1 502,45	146,30	0,02	0,65		
Всего за день:		30,44	26,92	147,66	960,11	37,44	0,34	0,33	0,31	0,20	265,21	536,23	157,80	8,50	1 502,45	146,30	0,02	0,65		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,36	8,13	11,16	123,16	3,73	0,01	0,03	0,00	0,00	36,10	37,27	18,77	1,21	268,94	6,53	0,00	0,02	к/к	к/к
СУП-ЛАПША	250	17,08	11,62	23,70	268,24	7,38	0,10	0,07	0,36	0,08	47,44	73,00	28,64	1,41	533,43	5,51	0,00	0,03	106	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	13,46	32,22	24,67	443,29	12,58	0,39	0,17	0,22	0,00	33,14	186,66	50,49	2,61	1 082,78	13,15	0,00	0,09	258	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
ГРУША	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	920	35,77	52,65	111,64	1 066,23	28,69	0,59	0,33	0,58	0,08	153,68	354,15	123,34	8,79	2 107,95	27,87	0,00	0,15		
Всего за день:		35,77	52,65	111,64	1 066,23	28,69	0,59	0,33	0,58	0,08	153,68	354,15	123,34	8,79	2 107,95	27,87	0,00	0,15		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,10	0,20	3,82	24,10	25,10	0,06	0,04	0,17	0,00	14,06	26,10	20,08	1,00	291,16	2,01	0,00	0,00		2008
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	36,35	21,76	26,61	447,91	6,81	0,10	0,08	0,30	0,15	59,79	81,20	30,37	1,38	509,66	6,25	0,01	0,03	118.2	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,32	5,52	45,24	247,20	0,00	0,04	0,00	0,04	0,00	13,20	93,60	31,20	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	13,93	31,68	7,33	370,22	0,45	16,11	0,11	0,06	0,23	20,01	133,28	20,48	1,83	279,24	6,35	0,43	0,05	271	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,02		2008
Итого за прием пищи:	980	60,07	59,74	132,91	1 316,97	92,36	16,42	0,29	0,58	0,38	159,06	398,40	128,57	6,79	1 344,86	18,29	0,44	0,10		
Всего за день:		60,07	59,74	132,91	1 316,97	92,36	16,42	0,29	0,58	0,38	159,06	398,40	128,57	6,79	1 344,86	18,29	0,44	0,10		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	2,24	10,26	12,49	152,28	6,88	0,07	0,06	0,67	0,00	50,84	67,44	32,58	1,42	423,40	5,99	0,00	0,03	51	2008
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,22	3,41	17,18	136,75	6,64	0,09	0,13	0,34	0,06	31,80	59,92	26,45	0,99	478,35	4,86	0,00	0,03	87	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4,90	13,18	31,65	265,52	15,20	0,18	0,17	0,07	0,21	78,61	133,01	45,33	1,84	1 128,41	13,20	0,00	0,05	128	2011
ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ	120	28,00	27,90	4,94	383,23	0,16	0,01	0,04	0,03	0,07	63,87	42,29	5,19	0,13	41,48	1,89	0,00	0,00	508	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
ГРУША	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	1000	48,39	55,59	126,05	1 203,03	35,48	0,45	0,47	1,11	0,34	266,82	363,84	137,62	8,73	2 405,68	29,42	0,00	0,12		
Всего за день:		48,39	55,59	126,05	1 203,03	35,48	0,45	0,47	1,11	0,34	266,82	363,84	137,62	8,73	2 405,68	29,42	0,00	0,12		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,80	0,10	2,50	13,97	9,98	0,03	0,04	0,01	0,00	22,95	41,92	13,97	1,00	140,72	2,99	0,00	0,02		2008
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	5,85	5,29	21,74	88,32	4,60	0,05	0,04	0,20	0,00	25,79	37,71	17,05	0,68	322,22	3,30	0,00	0,02	99	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	12,86	11,12	82,16	480,50	0,00	0,15	0,05	0,05	0,18	29,69	97,40	17,76	2,24	149,62	1,80	0,03	0,02	331	2008
КОТЛЕТЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	20,55	25,49	5,47	334,10	0,14	9,36	0,04	0,06	0,18	69,49	45,88	6,98	0,26	41,50	1,43	0,25	0,00	271	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,09	0,09	21,45	87,44	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	10,49	2,18	3,13	0,44	62,28	0,44	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	980	44,02	42,87	165,57	1 158,46	25,60	9,69	0,22	0,33	0,36	183,95	277,31	78,53	8,38	1 060,94	13,64	0,28	0,07		
Всего за день:		44,02	42,87	165,57	1 158,46	25,60	9,69	0,22	0,33	0,36	183,95	277,31	78,53	8,38	1 060,94	13,64	0,28	0,07		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,10	0,20	3,82	24,10	25,10	0,06	0,04	0,17	0,00	14,06	26,10	20,08	1,00	291,16	2,01	0,00	0,00		2008	
СВЕКОЛЬНИК	250	2,64	10,95	16,49	175,77	8,26	0,07	0,07	0,32	0,00	56,28	72,24	34,96	1,72	572,03	9,35	0,00	0,04	86	2011	
ПЛОВ	240	25,13	16,99	61,77	500,92	1,13	0,06	0,04	0,20	0,00	13,51	123,90	43,31	0,98	146,33	2,21	0,01	0,04	311	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	394	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008	
АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,02		2008	
Итого за прием пищи:	940	33,40	28,88	139,67	962,04	96,09	0,31	0,22	0,70	0,00	140,55	290,42	127,42	6,35	¹ 385,56	18,05	0,01	0,10			
Всего за день:		33,40	28,88	139,67	962,04	96,09	0,31	0,22	0,70	0,00	140,55	290,42	127,42	6,35	¹ 385,56	18,05	0,01	0,10			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,81	0,10	2,52	14,13	10,10	0,03	0,04	0,01	0,00	23,22	42,40	14,13	1,01	142,35	3,03	0,00	0,02		2008
БОРЩ	250	2,83	6,09	17,36	136,81	14,14	0,07	0,07	0,23	0,00	61,56	67,32	33,01	1,64	538,89	8,04	0,00	0,03	81	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4,90	13,18	31,65	265,52	15,20	0,18	0,17	0,07	0,21	78,61	133,01	45,33	1,84	1 128,41	13,20	0,00	0,05	128	2011
ПОДЖАРКА	100	13,07	37,99	6,05	419,85	4,22	0,32	0,12	0,28	0,00	37,30	146,07	31,98	1,98	453,65	8,49	0,00	0,06	251	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
ГРУША	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	980	25,48	58,04	109,69	1 067,85	48,66	0,69	0,46	0,59	0,21	237,69	446,02	149,89	10,03	2 486,10	35,44	0,00	0,17		
Всего за день:		25,48	58,04	109,69	1 067,85	48,66	0,69	0,46	0,59	0,21	237,69	446,02	149,89	10,03	2 486,10	35,44	0,00	0,17		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	2,24	10,26	12,49	152,28	6,88	0,07	0,06	0,67	0,00	50,84	67,44	32,58	1,42	423,40	5,99	0,00	0,03	51	2008
СУП-ЛАПША	250	17,08	11,62	23,70	268,24	7,38	0,10	0,07	0,36	0,08	47,42	73,00	28,64	1,41	533,42	5,51	0,00	0,03	106	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,32	5,52	45,24	247,20	0,00	0,04	0,00	0,04	0,00	13,20	93,60	31,20	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ	120	30,33	30,70	6,54	424,70	0,40	0,02	0,09	0,05	0,07	147,88	94,41	11,43	0,19	98,09	5,04	0,00	0,00	508	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	1005	58,00	59,04	147,26	1 357,67	26,26	0,34	0,28	1,13	0,15	298,04	384,63	127,92	8,29	1 511,95	21,02	0,00	0,07		
Всего за день:		58,00	59,04	147,26	1 357,67	26,26	0,34	0,28	1,13	0,15	298,04	384,63	127,92	8,29	1 511,95	21,02	0,00	0,07		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Ғ, мг		
Обед																				
КОПИЯ САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРИАНТ)	100	1,34	6,09	9,14	97,48	12,57	0,03	0,04	0,50	0,00	43,11	36,76	18,67	0,95	168,78	3,26	0,00	0,02	48	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	3,11	11,38	21,59	202,23	6,91	0,09	0,07	0,21	0,00	50,91	94,74	30,27	1,31	519,21	4,97	0,00	0,03	96	2011
РИС ОТВАРНОЙ	180	6,77	8,64	71,14	389,43	0,00	0,06	0,04	0,04	0,14	14,07	136,32	44,91	0,95	100,60	1,39	0,01	0,04	325	2008
КОТЛЕТЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	20,55	25,34	5,46	332,52	0,14	9,36	0,04	0,06	0,18	69,25	45,70	6,96	0,26	41,18	1,41	0,25	0,00	271	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,09	0,09	21,45	87,44	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	10,49	2,18	3,13	0,44	62,28	0,44	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
ГРУША	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	980	35,73	52,22	161,53	1 263,23	25,50	9,63	0,25	0,81	0,32	216,37	372,92	127,58	7,47	¹ 113,65	14,15	0,26	0,10		
Всего за день:		35,73	52,22	161,53	1 263,23	25,50	9,63	0,25	0,81	0,32	216,37	372,92	127,58	7,47	¹ 113,65	14,15	0,26	0,10		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,36	8,13	11,16	123,16	3,73	0,01	0,03	0,00	0,00	36,10	37,27	18,77	1,21	268,94	6,53	0,00	0,02	к/к	к/к
СУП С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ (ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ)	250	2,25	7,52	1,01	80,80	0,88	0,03	0,08	0,16	0,28	45,53	60,41	101,56	9,45	647,97	3,00	0,00	0,20	87	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	13,46	32,22	24,67	443,29	12,58	0,39	0,17	0,22	0,00	33,14	186,66	50,49	2,61	1 082,78	13,15	0,00	0,09	258	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,02		2008
Итого за прием пищи:	920	21,60	48,61	94,43	908,50	78,79	0,55	0,35	0,39	0,28	171,47	352,52	199,89	15,92	2 375,73	27,16	0,00	0,33		
Всего за день:		21,60	48,61	94,43	908,50	78,79	0,55	0,35	0,39	0,28	171,47	352,52	199,89	15,92	2 375,73	27,16	0,00	0,33		