

«СОГЛАСОВАНО»:

Зам. начальника ТО УРН по РС(Я)
в Хангаласском районе
представительство в Горном районе

« » / / 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор МБОУ «БСОШ с УИОП им.А.Осипова»
МР «Горный улус» РС(Я)

Гаврильева А.А. /Гаврильева А.А./

17 июля 2020 г.



ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Сезон: ВЕСНА - ЛЕТО

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Первая смена

2020 г.

№ рецеп- туры	День 1	выход	пищевые вещества				минеральные вещества				витамины			
			Б (г)	Ж (г)	У (г)	энерг.цен ность, ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Р (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)
Завтрак														
168	Каша манная вязкая с маслом и сахаром, молочная	160	3.4	3.96	27.83	161	8.6	5.9	29.4	0.36	0.03	0	47.85	0.54
966	Кефир	200	5.8	5	8	106	240	28	190	0.2	0.08	1.4	42	0
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118.4	11.5	16.5	42	1	0.1	0	0	0.55
943	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	14	56	12	6	8	0.8	0	0	0	0
	Итого		13.2	9.26	74.93	441.4	272.1	56.4	269.4	2.36	0.21	1.4	89.85	1.09
Обед														
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.71	83.8	19.68	21.6	53.32	0.87	0.09	6.6	70.7	1.11
591	Гуляш	80/75	19.72	17.89	4.76	168.2	24.36	26.01	194.69	2.32	0.17	1.28	12	2.87
688	Макаронные изделия отварные	180	6.62	5.42	31.73	202.14	5.83	25.34	44.6	1.33	0.07	0	25.2	0.97
10	Салат из зеленого горошка	100	2.98	5.19	6.25	83.6	21.45	20.8	59.95	0.68	0.11	11	68.4	0.02
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118.4	11.5	16.5	42	1	0.1	0	0	0.55
442	Сок фруктовый (персиковый)	200	0.3	0	17	68	5	12	15	0.2	0.02	6	25	0.8
	Итого		35.57	31.07	98.55	724.14	87.82	122.25	409.56	6.4	0.56	24.88	201.3	6.32
	Итого за день		48.77	40.33	173.48	1165.54	359.92	178.65	678.96	8.76	0.77	26.28	291.15	8.81

№ рецеп- туры	День 2	выход	пищевые вещества				минеральные вещества				витамины			
			Б (г)	Ж (г)	У (г)	энерг.цен- ность, ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Р (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)
Завтрак														
168	Каша гречневая вязкая с маслом и сахаром, молочная	160	4.67	4.86	25.83	166	9.4	73.5	111.1	2.49	0.11	0	46.82	0.35
	Печенье	40	3	3.9	29.8	166.8	11.6	8	36	0.8	0	0	4.4	1.4
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118.4	11.5	16.5	42	1	0.1	0	0	0.55
	Молоко	200	5.8	5	9.6	108	240	28	180	0.2	0.04	1.2	20	0
	Итого		17.27	14.06	90.33	559.2	272.5	126	369.1	4.49	0.25	1.2	71.22	2.3
Обед														
170	Борщ с капустой и картофелем	200	1.45	3.93	100.2	82	35.5	21	42.58	0.95	0.04	8.23	124.48	0.15
286	Тефтели мясные	80/80	11.83	13.11	15.61	228	58.53	28.8	142.26	1.28	0.08	1.13	52	2.67
194	Рис отварной	150	3.57	6.64	29.19	214.75	1.17	18.64	59.32	0.51	0.03	0	0.03	0.41
833	Соус красный основной	100	0.77	2.24	6.09	47.34	7.05	5.34	13.15	0.21	0.02	1.6	127	0.27
20	Салат дальневосточный из морской капусты	60	1	0.17	0.5	8.3	50	145	50	13.5	0.03	6.7	18	1
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118.4	11.5	16.5	42	1	0.1	0	0	0.55
943	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	14	56	12	6	8	0.8	0	0	0	0
	Итого		22.62	26.39	190.69	754.79	175.75	241.28	357.31	18.25	0.3	17.66	321.51	5.05
	Итого за день		39.89	40.45	281.02	1313.99	448.25	367.28	726.41	22.74	0.55	18.86	392.73	5.95

№ рецеп- туры	День 3	выход	пищевые вещества				минеральные вещества				витамины			
			Б (г)	Ж (г)	У (г)	энерг.цен ность, ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Р (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)
Завтрак														
168	Каша рисовая вязкая с маслом и сахаром, молочная	160	2.32	3.69	28.97	161	4.7	16.4	50.6	0.36	0.02	0	47.08	0.18
	Банан	150	2.2	0.8	31.5	144	12	63	42	0.9	0.06	15	15	0.6
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118.4	11.5	16.5	42	1	0.1	0	0	0.55
943	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	14	56	12	6	8	0.8	0	0	0	0
	Итого		8.52	4.79	99.57	479.4	40.2	101.9	142.6	3.06	0.18	15	62.08	1.33
Обед														
201	Суп крестьянский с куриным мясом	200/20	4.79	6.03	12.42	118.62	32.07	5.42	34.98	0.3	0.06	0.03	95.6	1.98
591	Гуляш	80/75	19.72	17.89	4.76	168.2	24.36	26.01	194.69	2.32	0.17	1.28	12	2.87
336	Капуста тушеная	150	2.78	6.48	34.52	213.53	21.96	43.99	119.59	1.73	0.23	31.5	31.5	0.97
33	Салат из свеклы	60	0.86	3.65	5.02	56.34	21.09	12.54	24.58	0.8	0.01	5.7	1.14	0.02
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118.4	11.5	16.5	42	1	0.1	0	0	0.55
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2	6.4	0	3.6	0.18	0.01	1.08	0	0
	Итого		31.99	34.35	106.58	769.29	117.38	104.46	419.44	6.33	0.58	39.59	140.24	6.39
	Итого за день		40.51	39.14	206.15	1248.69	157.58	206.36	562.04	9.39	0.76	54.59	202.32	7.72

№ рецеп- туры	День 4	выход	пищевые вещества				минеральные вещества				витамины			
			Б (г)	Ж (г)	У (г)	энерг.цен ность, ккал	Са (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)
Завтрак														
168	Каша манная вязкая с маслом и сахаром, молочная	160	3.4	3.96	27.83	161	8.6	5.9	29.4	0.36	0.03	0	47.85	0.54
	Йогурт ягодно- фруктовый 1,5%	100	4	1.5	14.3	90	112	13	86	0.1	0.03	0.5	10	0
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118.4	11.5	16.5	42	1	0.1	0	0	0.55
943	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	14	56	12	6	8	0.8	0	0	0	0
	Итого		11.4	5.76	81.23	425.4	144.1	41.4	165.4	2.26	0.16	0.5	57.85	1.09
Обед														
209	Суп с рыбными консервами	200	6.89	6.72	11.47	133.8	36.24	37.88	141.22	1.01	0.08	7.29	139.15	0.65
304	Плов из птицы	80/130	20.3	17	35.69	377	45.1	47.5	199.3	2.19	0.06	1.01	207	0.78
17	Салат из соленых огурцов с луком	60	0.52	3.07	1.57	35.88	13.97	8.06	16.94	0.37	0.01	3.33	1.8	0.03
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118.4	11.5	16.5	42	1	0.1	0	0	0.55
442	Сок фруктовый виноградный	200	0.6	0.4	32.6	140	40	18	24	0.8	0.04	4	0	0.4
	Итого		32.11	27.49	106.43	805.08	146.81	127.94	423.46	5.37	0.29	15.63	347.95	2.41
	Итого за день		43.51	33.25	187.66	1230.48	290.91	169.34	588.86	7.63	0.45	16.13	405.8	3.5

№ рецеп- туры	День 5	выход	пищевые вещества				минеральные вещества				витамины			
			Б (г)	Ж (г)	У (г)	энерг.цен ность, ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Р (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)
Завтрак														
84	Каша вязкая молочная "Дружба"	150	4.67	5.79	20.78	150.75	136.7	27.46	135.86	0.38	0.08	1.47	32.89	0.08
42	Сыр (порциями)	15	3.48	4.43	0	54.6	132	5.25	75	0.15	0.01	0.11	39	0.09
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118.4	11.5	16.5	42	1	0.1	0	0	0.55
943	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	14	56	12	6	8	0.8	0	0	0	0
	Итого		12.15	10.52	59.88	379.75	292.2	55.21	260.86	2.33	0.19	1.58	71.89	0.72
Обед														
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.71	83.8	19.68	21.6	53.32	0.87	0.09	6.6	70.7	1.11
591	Гуляш	80/75	19.72	17.89	4.76	168.2	24.36	26.01	194.69	2.32	0.17	1.28	12	2.87
679	Гречка отварная	150	7.46	5.61	35.84	230.45	12.98	67.5	208.5	3.95	0.18	0	20	0.05
12	Салат из кукурузы (консервированный)	60	1.73	3.71	4.82	59.58	11.2	11.72	3.47	0.4	0.06	5.58	1.65	0.02
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118.4	11.5	16.5	42	1	0.1	0	0	0.55
874	Кисель из смеси сухофруктов	200	0.2	0	32.6	132	18	0	4.29	0.6	0	0	0	0
	Итого		35.06	29.78	116.83	792.43	97.72	143.33	506.27	9.14	0.6	13.46	104.35	4.6
	Итого за день		47.21	40.3	176.71	1172.18	389.92	198.54	767.13	11.47	0.79	15.04	176.24	5.32

№ рецепт уры	День 6	выход	пищевые вещества				минеральные вещества				витамины			
			Б (г)	Ж (г)	У (г)	энерг.ценн ость, ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Р (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)
Завтрак														
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.75	5.21	18.84	145.2	161.62	24.14	137.98	0.51	0.09	0.91	37.9	0.26
371	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38	19.5	11	17	0.1	0.06	38	5	0.2
	Творог 9%	50	9	4.5	1.5	84.5	82	11.5	110	0.2	0.02	0.25	27.5	0.1
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118.4	11.5	16.5	42	1	0.1	0	0	0.55
943	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	14	56	12	6	8	0.8	0	0	0	0
	Итого		19.55	10.21	66.94	442.1	286.62	69.14	314.98	2.61	0.27	39.16	70.4	1.11
Обед														
201	Суп крестьянский с куриным мясом	200/20	4.79	6.03	12.42	118.62	32.07	5.42	34.98	0.3	0.06	0.03	95.6	1.98
945	Рыба тушёная	80	12.95	10.97	1.9	158	65.72	25.42	181.4	0.89	0.05	0.9	21.7	1.23
194	Рис отварной	150	3.57	6.64	29.19	214.75	1.17	18.64	59.32	0.51	0.03	0	0.03	0.41
833	Соус красный основной	100	0.77	2.24	6.09	47.34	7.05	5.34	13.15	0.21	0.02	1.6	127	0.27
20	Салат дальневосточный из морской капусты	60	1	0.17	0.5	8.3	50	145	50	13.5	0.03	6.7	18	1
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118.4	11.5	16.5	42	1	0.1	0	0	0.55
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2	6.4	0	3.6	0.18	0.01	1.08	0	0
	Итого		26.92	26.35	99.96	759.61	173.91	216.32	384.45	16.59	0.3	10.31	262.33	5.44
	Итого за день		46.47	36.56	166.9	1201.71	460.53	285.46	699.43	19.2	0.57	49.47	332.73	13.1

№ рецеп- туры	День 7	выход	пищевые вещества				минеральные вещества				витамины			
			Б (г)	Ж (г)	У (г)	энерг.цен- ность, ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Р (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)
Завтрак														
168	Каша манная вязкая с маслом и сахаром, молочная	160	3.4	3.96	27.83	161	8.6	5.9	29.4	0.36	0.03	0	47.85	0.54
966	Кефир	200	5.8	5	8	106	240	28	190	0.2	0.08	1.4	42	0
2	Бутерброд с джемом или повидлом	30/5/20	2.4	3.8	28	155.6	10	11.2	27.8	0.8	0	0	29.5	0.4
943	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	14	56	12	6	8	0.8	0	0	0	0
	Итого		11.8	12.76	77.83	478.6	270.6	51.1	255.2	2.16	0.11	1.4	119.35	0.94
Обед														
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.71	83.8	19.68	21.6	53.32	0.87	0.09	6.6	70.7	1.11
591	Гуляш	80/75	19.72	17.89	4.76	168.2	24.36	26.01	194.69	2.32	0.17	1.28	12	2.87
688	Макаронные изделия отварные	180	6.62	5.42	31.73	202.14	5.83	25.34	44.6	1.33	0.07	0	25.2	0.97
10	Салат из зеленого горошка	100	2.98	5.19	6.25	83.6	21.45	20.8	59.95	0.68	0.11	11	68.4	0.02
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118.4	11.5	16.5	42	1	0.1	0	0	0.55
442	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0.2	20.6	92	14	8	14	2.8	0.02	4	0	0.2
	Итого		36.27	31.27	102.15	748.14	96.82	118.25	408.56	9	0.56	22.88	176.3	5.72
	Итого за день		48.07	44.03	179.98	1226.74	367.42	169.35	663.76	11.16	0.67	24.28	295.65	8.06

№ рецеп- туры	День 8	выход	пищевые вещества				минеральные вещества				витамины			
			Б (г)	Ж (г)	У (г)	энерг.цен ность, ккал	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)	B1 (мг)	C (мг)	A (мкг)	E (мг)
Завтрак														
168	Каша гречневая вязкая с маслом и сахаром, молочная	160	4.67	4.86	25.83	166	9.4	73.5	111.1	2.49	0.11	0	46.82	0.35
	Печенье	40	3	3.9	29.8	166.8	11.6	8	36	0.8	0	0	4.4	1.4
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118.4	11.5	16.5	42	1	0.1	0	0	0.55
	Молоко	200	5.8	5	9.6	108	240	28	180	0.2	0.04	1.2	20	0
	Итого		17.27	14.06	90.33	559.2	272.5	126	369.1	4.49	0.25	1.2	71.22	2.3
Обед														
170	Борщ с капустой и картофелем	200	1.45	3.93	100.2	82	35.5	21	42.58	0.95	0.04	8.23	124.48	0.15
286	Тефтели мясные	80/80	11.83	13.11	15.61	228	58.53	28.8	142.26	1.58	0.08	1.13	52	2.67
194	Рис отварной	150	3.57	6.64	29.19	214.75	1.17	18.64	59.32	0.51	0.03	0	0.03	0.41
833	Соус красный основной	100	0.77	2.24	6.09	47.34	7.05	5.34	13.15	0.21	0.02	1.6	127	0.27
20	Салат дальневосточный из морской капусты	60	1	0.17	0.5	8.3	50	145	50	13.5	0.03	6.7	18	1
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118.4	11.5	16.5	42	1	0.1	0	0	0.55
943	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	14	56	12	6	8	0.8	0	0	0	0
	Итого		22.62	26.39	190.69	754.79	175.75	241.28	357.31	18.55	0.3	17.66	321.51	5.05
	Итого за день		39.89	40.45	281.02	1313.99	448.25	367.28	726.41	23.04	0.55	18.86	392.73	5.95

№ рецеп- туры	День 9	выход	пищевые вещества				минеральные вещества				витамины			
			Б (г)	Ж (г)	У (г)	энерг.цен- ность, ккал	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)	B1 (мг)	C (мг)	A (мкг)	E (мг)
Завтрак														
168	Каша рисовая вязкая с маслом и сахаром, молочная	160	2.32	3.69	28.97	161	4.7	16.4	50.6	0.36	0.02	0	47.08	0.18
	Вафли	30	1	8.8	18.8	154.2	4.8	0.5	8.9	0.2	0	0	2.1	1.41
	Конфеты шоколадные	20	0.6	6.8	11.52	110	3.6	12.4	16.4	0.68	0	0	0	0.16
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118.4	11.5	16.5	42	1	0.1	0	0	0.55
943	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	14	56	12	6	8	0.8	0	0	0	0
	Итого		7.92	19.59	98.39	599.6	36.6	51.8	125.9	3.04	0.12	0	49.18	2.3
Обед														
201	Суп крестьянский с куриным мясом	200/20	4.79	6.03	12.42	118.62	32.07	5.42	34.98	0.3	0.06	0.03	95.6	1.98
436	Жаркое по- домашнему	80/160	27.53	7.47	21.95	265	31.1	65.7	337	4.03	0.21	8.97	11.66	3.42
33	Салат из свеклы	60	0.86	3.65	5.02	56.34	21.09	12.54	24.58	0.8	0.01	5.7	1.14	0.02
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118.4	11.5	16.5	42	1	0.1	0	0	0.55
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2	6.4	0	3.6	0.18	0.01	1.08	0	0
	Итого		37.02	17.45	89.25	652.56	102.16	100.16	442.16	6.31	0.39	15.78	108.4	5.97
	Итого за день		44.94	37.04	187.64	1252.16	138.76	151.96	568.06	9.35	0.51	15.78	157.58	8.27

№ рецеп- туры	День 10	выход	пищевые вещества				минеральные вещества				витамины			
			Б (г)	Ж (г)	У (г)	энерг.цен ность, ккал	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)	B1 (мг)	C (мг)	A (мкг)	Е (мг)
Завтрак														
168	Каша манная вязкая с маслом и сахаром, молочная	160	3.4	3.96	27.83	161	8.6	5.9	29.4	0.36	0.03	0	47.85	0.54
	Йогурт ягодно- фруктовый 1,5%	100	4	1.5	14.3	90	112	13	86	0.1	0.03	0.5	10	0
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118.4	11.5	16.5	42	1	0.1	0	0	0.55
943	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	14	56	12	6	8	0.8	0	0	0	0
	Итого		11.4	5.76	81.23	425.4	144.1	41.4	165.4	2.26	0.16	0.5	57.85	1.09
Обед														
209	Суп с рыбными консервами	200	6.89	6.72	11.47	133.8	36.24	37.88	141.22	1.01	0.08	7.29	139.15	0.65
608	Котлеты	80	12.44	9.24	12.56	183	35	25.7	133.1	1.2	0.08	0.12	23	2.78
679	Гречка отварная	150	7.46	5.61	35.84	230.45	12.98	67.5	208.5	3.95	0.18	0	0.02	0.97
833	Соус красный основной	100	0.77	2.24	6.09	47.34	7.05	5.34	13.15	0.21	0.02	1.6	127	0.27
17	Салат из соленых огурцов с луком	60	0.52	3.07	1.57	35.88	13.97	8.06	16.94	0.37	0.01	3.33	1.8	0.03
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118.4	11.5	16.5	42	1	0.1	0	0	0.55
442	Сок фруктовый виноградный	200	0.6	0.4	32.6	140	40	18	24	0.8	0.04	4	0	0.4
	Итого		32.48	27.58	125.23	888.87	156.74	178.98	578.91	8.54	0.51	16.34	290.97	5.65
	Итого за день		43.88	33.34	206.46	1314.27	300.84	220.38	744.31	10.8	0.67	16.84	348.82	6.74

№ рецеп- туры	День 11	выход	пищевые вещества				минеральные вещества				витамины			
			Б (г)	Ж (г)	У (г)	энерг.цен- ность, ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Р (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)
Завтрак														
84	Каша вязкая молочная "Дружба"	150	4.67	5.79	20.78	150.75	136.7	27.46	135.86	0.38	0.08	1.47	32.89	0.08
42	Сыр (порциями)	15	3.48	4.43	0	54.6	132	5.25	75	0.15	0.01	0.11	39	0.09
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118.4	11.5	16.5	42	1	0.1	0	0	0.55
943	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	14	56	12	6	8	0.8	0	0	0	0
	Итого		12.15	10.52	59.88	379.75	292.2	55.21	260.86	2.33	0.19	1.58	71.89	0.72
Обед														
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.71	83.8	19.68	21.6	53.32	0.87	0.09	6.6	70.7	1.11
591	Гуляш	80/75	19.72	17.89	4.76	168.2	24.36	26.01	194.69	2.32	0.17	1.28	12	2.87
688	Макаронные изделия отварные	180	6.62	5.42	31.73	202.14	5.83	25.34	44.6	1.33	0.07	0	25.2	0.97
833	Соус красный основной	100	0.77	2.24	6.09	47.34	7.05	5.34	13.15	0.21	0.02	1.6	127	0.27
12	Салат из кукурузы (консервированный)	60	1.73	3.71	4.82	59.58	11.2	11.72	3.47	0.4	0.06	5.58	1.65	0.02
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118.4	11.5	16.5	42	1	0.1	0	0	0.55
874	Кисель из смеси сухофруктов	200	0.2	0	32.6	132	18	0	4.29	0.6	0	0	0	0
	Итого		34.99	31.83	118.81	811.46	97.62	106.51	355.52	6.73	0.51	15.06	236.55	5.79
	Итого за день		47.14	42.35	178.69	1191.21	389.82	161.72	616.38	9.06	0.7	16.64	308.44	6.51

№ рецепт уры	День 12	выход	пищевые вещества				минеральные вещества				витамины			
			Б (г)	Ж (г)	У (г)	энерг.ценн ость, ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Р (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)
Завтрак														
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.75	5.21	18.84	145.2	161.62	24.14	137.98	0.51	0.09	0.91	37.9	0.26
847	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	16	9	75.8	2.2	0.03	10	3	0.2
	Творог 9%	50	9	4.5	1.5	84.5	82	11.5	110	0.2	0.02	0.25	27.5	0.1
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118.4	11.5	16.5	42	1	0.1	0	0	0.55
943	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	14	56	12	6	8	0.8	0	0	0	0
	Итого		19.15	10.41	69.24	451.1	283.12	67.14	373.78	4.71	0.24	11.16	68.4	1.11
Обед														
201	Суп крестьянский с куриным мясом	200/20	4.79	6.03	12.42	118.62	32.07	5.42	34.98	0.3	0.06	0.03	95.6	1.98
104	тефтели рыбные	80	21.7	6.22	5.16	165.2	41.6	32.38	185.65	0.24	0.01	0.04	86.22	1.64
692	Картофель отварной	150	2.86	4.32	23.01	142.35	14.64	29.33	79.73	1.16	0.15	21	24.25	0.2
833	Соус красный основной	100	0.77	2.24	6.09	47.34	7.05	5.34	13.15	0.21	0.02	1.6	127	0.27
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	2.51	4.91	46.26	16.76	11.14	25.18	0.79	0.03	5.88	15.1	0.01
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118.4	11.5	16.5	42	1	0.1	0	0	0.55
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2	6.4	0	3.6	0.18	0.01	1.08	0	0
	Итого		34.96	21.62	101.45	732.37	130.02	100.11	384.29	3.88	0.38	29.63	348.17	4.65
	Итого за день		54.11	32.03	170.69	1183.47	413.14	167.25	758.07	8.59	0.62	40.79	416.57	11.52