

«УТВЕРЖДАЮ»

ИП

Г.П.Марченко



«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ школы-гимназии №1 имени
Героя Советского Союза Е.И.Дёминой

Л.И.Тютюнник

«13» января 2025 года



Примерное 10- дневное цикличное меню для обучающихся в возрасте 7-10 лет в муниципальных
общеобразовательных учреждениях системы Управления образования муниципального образования г. Керчь
(завтраки и обеды)

Г.Керчь 2025 г.

Меню для обучающихся 1-4 классов

ДЕНЬ 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)

	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
	Б	Ж	У		ккал	В1	В2	С	А	D	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Селен (мг)	Йод (мг)	Калий (мг)	Фтор (мг)
ЗАВТРАК																		
31(2005)	50,00	5,90	8,50	14,20	157,00	0,00	0,00	0,10	0,03	2,50	4,20	7,50	2,00	0,32	0,007	0,00	0,00	0,00
181(2005)	200,00	5,50	10,20	39,40	272,72	0,07	0,06	0,00	0,04	1,00	36,00	39,00	10,00	0,40	0,007	0,00	0,00	0,00
382(2005)	200,00	4,07	3,50	17,50	117,78	0,05	0,18	1,57	0,01	1,00	182,20	224,50	21,34	0,47	0,000	0,00	0,00	0,00
338(2005)	100,00	0,40	0,40	10,60	47,50	0,02	0,01	4,00	0,00	0,00	30,30	15,10	12,00	0,36	0,000	0,00	0,00	0,00
	20,00	1,32	0,24	8,36	39,43	0,13	0,10	0,14	0,00	0,00	25,55	43,75	14,00	0,98	0,000	0,01	0,00	0,00
Итого	570,00	17,19	22,84	90,06	634,43	0,27	0,35	5,81	0,08	4,50	278,25	329,85	59,34	2,53	0,014	0,01	0	0,00
ОБЕД																		
37(2005)	60,00	0,90	4,14	6,06	65,40	0,20	0,30	6,20	0,00	0,00	70,00	21,00	9,40	0,60	0,000	0,00	0,00	0,00
82(2005)	250,00	2,25	7,20	23,44	126,60	0,05	0,05	10,83	0,02	0,00	6,66	206,00	30,80	28,80	0,000	0,01	205,00	0,00
290(330(2005)	90,00	16,97	15,39	3,06	198,90	0,09	0,08	0,00	0,00	4,00	50,80	104,80	12,80	1,44	0,007	0,00	241,00	1,08
203(2005)	150,00	5,10	9,15	34,20	244,50	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	24,00	34,50	7,50	0,75	0,000	0,00	0,00	0,00
	180,00	0,90	0,00	21,96	91,44	0,01	0,01	3,60	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,50	0,000	0,00	0,00	0,00
	45,00	2,90	0,37	22,50	105,80	0,04	0,03	0,00	0,00	0,00	9,00	29,20	6,30	0,49	0,007	0,00	0,00	0,00
	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,00	31,94	54,69	17,50	1,23	0,000	0,02	0,00	0,00
Итого	800,00	30,68	36,55	121,68	883,84	0,58	0,62	20,81	0,02	4,00	205,00	462,79	91,50	35,81	0,014	0,03	446	1,08
Итого за день	1940,00	65,06	82,23	301,80	2152,70	1,12	1,32	32,43	0,18	13,00	761,50	1122,49	210,18	40,87	0,042	0,05	446	1,08

ДЕНЬ 2 (ВТОРНИК)

ЗАВТРАК																		
49(2005)	60,00	0,96	3,66	6,00	60,60	0,02	0,30	7,27	0,00	0,00	21,60	78,45	10,90	0,62	0,000	0,00	530	0,00
455(330(2004)2005)	90,00	9,60	12,60	10,50	196,60	0,05	0,04	11,90	0,00	1,00	40,50	254,10	18,90	1,40	0,007	0,00	0,00	0,91
171(2005)	150,00	6,30	9,90	46,60	301,00	0,12	0,08	0,00	0,00	0,00	28,00	108,00	73,50	2,40	0,007	0,00	586	0,00
	180,00	0,90	0,00	21,96	91,44	0,01	0,01	3,60	0,00	0,00	22,60	12,60	7,20	2,50	0,000	0,00	0,00	0,00
	30,00	1,90	0,20	15,00	70,50	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	6,00	19,40	4,20	0,32	0,007	0,00	0,00	0,00
	20,00	1,32	0,24	8,36	39,43	0,13	0,10	0,14	0,00	0,00	25,55	43,75	14,00	0,98	0,000	0,01	0,00	0,00
Итого	530,00	20,98	26,60	108,42	759,57	0,35	0,54	22,91	0,00	1,00	144,25	516,30	128,70	8,22	0,021	0,01	1116	0,91
ОБЕД																		
71(2005)	60,00	0,70	0,10	2,80	15,60	0,02	0,02	4,20	0,00	0,00	60,20	18,00	8,40	0,30	0,000	0,00	0,00	0,00
103(2005)	250,00	2,90	2,50	31,00	120,00	0,09	0,08	8,25	0,02	0,00	45,90	63,20	24,10	1,00	0,000	0,04	193	0,00
291(2005)	180,00	17,80	22,77	38,89	442,40	0,10	0,10	0,80	0,00	3,00	38,90	266,10	52,80	3,50	0,007	0,00	244	1,10
-2005	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	0,000	0,00	0,00	0,00
	45,00	2,90	0,37	22,50	105,80	0,04	0,03	0,00	0,00	0,00	9,00	29,20	6,30	0,49	0,007	0,00	0,00	0,00
	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,00	31,94	54,69	17,50	1,23	0,000	0,02	0,00	0,00
Итого	760,00	26,16	26,04	120,65	793,00	0,38	0,32	13,43	0,02	3,00	197,94	439,19	115,10	7,32	0,014	0,06	437	1,10
Итого за день	1290,00	47,14	52,64	229,07	1552,57	0,73	0,86	36,34	0,02	4,00	342,19	955,49	243,80	15,54	0,035	0,07	1553	2,01

ДЕНЬ 5 (ПЯТНИЦА)

ЗАВТРАК																			
75 (2005)	Икра свекольная	60,00	1,40	4,60	7,80	79,20	0,05	0,05	0,40	0,01	0,00	56,00	98,00	28,00	0,50	0,000	0,00	0,00	0,00
297\330 (2005)	Фрикадельки из кур запеченные с соусом сметанным	90,00	7,40	11,81	6,35	161,29	0,02	0,06	0,51	0,01	2,00	44,21	93,55	7,21	0,57	0,007	0,02	588	0,93
203 (2005)	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150,00	5,10	9,15	34,20	244,50	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	22,00	64,50	7,50	0,75	0,000	0,00	0,00	0,00
376 (2005)	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,00	8,00	6,00	0,80	0,000	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30,00	1,90	0,20	15,00	70,50	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	6,00	19,40	4,20	0,32	0,007	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	8,36	39,43	0,13	0,10	0,14	0,00	0,00	25,55	43,75	14,00	0,98	0,000	0,01	0,00	0,00
	Итого	550,00	17,32	26,00	86,71	652,92	0,28	0,28	1,05	0,02	2,00	175,76	327,20	66,91	3,92	0,014	0,03	588	0,93
ОБЕД																			
49 (2005)	Салат витаминный	60,00	0,96	3,66	6,00	60,60	0,02	0,30	5,27	0,00	0,00	31,60	78,45	10,90	0,62	0,000	0,00	181	0,00
102 (2005)	Суп картофельный с бобовыми	250,00	6,20	5,60	32,30	167,00	0,24	0,20	5,90	0,01	0,00	50,60	88,70	35,40	2,00	0,007	0,08	194	0,00
269\587 (2005)\2004	Биточки особые, запеченные с соусом томатным	90,00	14,30	9,00	11,25	163,10	0,10	0,10	0,17	0,01	4,00	57,90	92,59	18,36	1,21	0,007	0,00	0,00	1,01
303 (2005)	Каша пшеничная	150,00	4,18	4,71	36,17	163,80	0,02	0,01	5,40	0,00	0,00	32,00	4,00	4,00	0,80	0,000	0,00	0,00	0,00
349 (2005)	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,08	0,00	21,82	87,60	0,01	0,06	8,80	0,00	0,00	31,34	3,44	3,44	0,63	0,000	0,40	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,00	31,94	54,69	17,50	1,23	0,007	0,02	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	45,00	2,90	0,37	22,50	105,80	0,04	0,03	0,00	0,00	0,00	9,00	29,20	6,30	0,49	0,000	0,00	0,00	0,00
	Итого	820,00	30,28	23,64	140,50	799,10	0,56	0,79	25,72	0,02	4,00	244,38	351,07	95,90	6,98	0,021	0,50	375	1,01
	Итого за день	1370,00	47,60	49,64	227,21	1452,02	0,84	1,07	26,77	0,04	6,00	420,14	678,27	162,81	10,90	0,035	0,53	963	1,94

ДЕНЬ 6 (ПОНЕДЕЛЬНИК)

ЗАВТРАК																			
3 (2005)	Бутерброд с сыром	50,00	5,90	8,50	14,20	157,00	0,00	0,00	0,10	0,03	2,00	4,20	7,50	2,00	0,32	0,007	0,00	0,00	0,00
175 (2005)	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200,00	5,70	11,46	33,33	260,00	1,10	1,10	57,50	0,01	2,00	193,80	62,90	0,68	0,60	0,000	0,00	0,00	0,00
376 (2005)	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	0,000	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	8,36	39,43	0,13	0,10	0,14	0,00	0,00	25,55	43,75	14,00	0,98	0,000	0,01	0,00	0,00
209 (2005)	Яйцо отварное	40,00	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,03	0,00	0,10	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00	0,000	0,00	0,00	0,00
	Итого	510,00	18,22	24,80	71,19	577,43	1,26	1,23	57,74	0,14	4,00	257,55	199,15	27,68	3,70	0,007	0,01	0	0,00
ОБЕД																			
46 (2005)	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60,00	0,78	3,00	8,16	63,00	0,02	0,03	11,60	0,04	0,00	60,96	35,30	10,89	0,90	0,000	0,00	164	0,00
112 (2005)	Суп с макаронными изделиями (лапша) и картофелем	250,00	2,57	5,55	13,40	113,70	0,09	0,08	0,88	0,02	0,00	35,90	63,20	24,10	1,00	0,000	0,04	174	0,00
235\330 (2005)	Шницель рыбный с соусом сметанным	90,00	16,80	6,20	6,20	178,70	0,07	0,09	3,67	0,01	4,00	119,80	90,78	25,90	0,61	0,000	0,13	0,00	1,06
312 (2005)	Картофельное пюре с маслом сливочным	150,00	3,15	8,20	31,75	189,00	0,15	0,12	5,55	0,01	0,00	60,50	84,00	30,00	1,05	0,000	0,00	225	0,00
	Сок фруктовый	180,00	0,90	0,00	21,96	91,44	0,01	0,01	3,60	0,00	0,00	12,60	7,20	2,50	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,00	31,94	54,69	17,50	1,23	0,007	0,02	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	45,00	2,90	0,37	22,50	105,80	0,04	0,03	0,00	0,00	0,00	9,00	29,20	6,30	0,49	0,000	0,00	0,00	0,00
	Итого	800,00	28,76	23,62	114,43	792,84	0,51	0,45	25,48	0,08	4,00	330,70	369,77	121,89	7,78	0,007	0,19	563	1,06
	Итого за день	1310,00	46,98	48,42	185,62	1370,27	1,77	1,68	83,22	0,22	8,00	588,25	568,92	149,57	11,48	0,014	0,20	563	1,06

ДЕНЬ 7 (ВТОРНИК)

ЗАВТРАК																			
81 (2004)	Капуста маринованная	60,00	0,84	2,90	3,60	45,60	0,01	0,01	9,10	0,00	0,00	50,60	18,00	9,60	0,72	0,000	0,00	0,00	0,00
279\587(2005\2004)	Тeftели из говядины запеченные с соусом томатным	90,00	6,70	11,00	9,90	166,00	0,07	0,07	4,80	0,02	1,00	39,60	93,00	20,10	0,90	0,000	0,00	0,00	0,97
171 (2005)	Каша гречневая	150,00	6,30	9,90	46,60	301,00	0,12	0,08	0,00	0,00	0,00	28,00	228,00	73,50	2,40	0,000	0,00	0,00	586
	Сок фруктовый	180,00	0,90	0,00	21,96	91,44	0,01	0,01	4,60	0,00	0,00	22,60	12,60	7,20	2,50	0,000	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30,00	1,90	0,20	15,00	70,50	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	6,00	19,40	4,20	0,32	0,007	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	8,36	39,43	0,13	0,10	0,14	0,00	0,00	25,55	43,75	14,00	0,98	0,000	0,01	0,00	0,00
	Итого	530,00	17,96	24,24	105,42	713,97	0,36	0,28	18,64	0,02	1,00	172,35	414,75	128,60	7,82	0,007	0,01	0,00	586
	ОБЕД																		
75 (2005)	Икра свекольная	60,00	1,40	4,60	7,80	79,20	0,05	0,05	0,40	0,01	0,00	76,00	68,00	28,00	0,50	0,000	0,00	0,00	0,00
96 (2005)	Рассольник Ленинградский	250,00	3,24	7,00	20,42	160,00	0,10	0,20	11,80	0,00	0,00	65,00	193,00	33,00	1,00	0,000	0,08	0,00	263
455\330(2004\2005)	Котлеты рубленые с белокочанной капустой с соусом сметанным	90,00	9,60	12,60	10,50	196,60	0,05	0,04	11,90	0,00	4,00	40,50	254,10	18,90	1,40	0,000	0,00	0,00	1,05
203 (2005)	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150,00	5,10	9,15	44,20	244,50	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	22,00	34,50	7,50	0,75	0,000	0,00	0,00	0,00
376 (2005)	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	0,000	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	45,00	2,90	0,37	22,50	105,80	0,04	0,03	0,00	0,00	0,00	9,00	29,20	6,30	0,49	0,007	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,00	31,94	54,69	17,50	1,23	0,000	0,02	0,00	0,00
	Итого	820,00	24,10	34,02	130,88	895,30	0,43	0,47	24,28	0,01	4,00	256,44	641,49	117,20	6,17	0,007	0,10	0,00	263
	Итого за день	1350,00	42,06	58,26	236,30	1609,27	0,79	0,75	42,92	0,03	5,00	428,79	1056,24	245,80	13,99	0,014	0,11	0,00	849

ДЕНЬ 8 (СРЕДА)

ЗАВТРАК																			
3 (2005)	Бутерброд с сыром	50,00	5,90	8,50	14,20	157,00	0,00	0,00	0,10	0,03	2,00	4,20	7,50	2,00	0,32	0,007	0,00	0,00	0,00
120 (2015)	Суп молочный с макаронными изделиями	200,00	4,37	3,80	14,36	120,00	0,076	0,160	0,66	0,26	0,00	130,40	109,50	21,38	0,52	0,000	0,10	0,00	0,94
376 (2005)	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	27,00	8,00	6,00	0,80	0,000	0,00	0,00	0,00
*	Кондитерское изделие (печенье)	30,00	1,60	3,42	13,30	90,20	0,02	0,02	0,00	0,01	0,00	8,00	17,30	2,00	0,00	0,200	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	8,36	39,43	0,13	0,10	0,14	0,00	0,00	25,55	43,75	14,00	0,98	0,000	0,01	0,00	0,00
	Итого	500,00	13,39	15,96	65,22	464,63	0,23	0,28	0,90	0,30	2,00	195,15	186,05	45,38	2,62	0,207	0,11	0	0,94
	ОБЕД																		
39 (2005)	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60,00	0,90	3,60	6,48	61,80	0,20	0,30	6,20	0,51	0,00	42,00	21,00	9,40	0,60	0,000	0,00	0,00	247
82 (2005)	Борщ с капустой и картофелем	250,00	2,25	7,20	23,44	126,60	0,05	0,05	10,83	0,02	0,00	26,66	206,00	30,80	28,80	0,000	0,01	0,00	269
290\587(2005\2004)	Птица, тушенная в соусе томатном	90,00	12,15	15,30	3,42	200,70	0,06	0,06	11,01	0,05	3,00	57,33	109,38	18,66	1,22	0,007	0,00	0,00	1,08
303 (2005)	Каша пшеничная	150,00	4,18	4,71	26,17	163,80	0,02	0,01	5,40	0,00	0,00	32,00	4,00	4,00	0,80	0,000	0,00	0,00	0,00
	Сок фруктовый	180,00	0,90	0,00	21,96	91,44	0,01	0,01	3,60	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,50	0,000	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	45,00	2,90	0,37	22,50	105,80	0,04	0,03	0,00	0,00	0,00	9,00	29,20	6,30	0,49	0,007	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,00	31,94	54,69	17,50	1,23	0,000	0,02	0,00	0,00
	Итого	800,00	24,94	31,48	114,43	801,34	0,51	0,55	37,22	0,58	3,00	211,53	436,87	93,86	35,64	0,014	0,03	0,00	516

ДЕНЬ 9 (ЧЕТВЕРГ)

ЗАВТРАК																			
223 (2005)	Запеканка из творога со ступенным молоком	170,00	20,90	15,84	35,42	371,80	0,12	0,14	0,42	0,02	1,50	363,74	441,68	48,50	0,82	0,000	0,00	0,00	0,00
379 (2005)	Кофейный напиток на молоке	200,00	2,90	2,50	14,70	92,90	0,02	0,13	0,60	0,10	1,50	120,30	90,00	14,00	0,13	0,000	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30,00	1,90	0,20	15,00	70,50	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	6,00	19,40	4,20	0,32	0,007	0,00	0,00	0,00
338 (2005)	Фрукты свежие (по сезону)	100,00	0,40	0,40	10,60	47,50	0,02	0,01	4,00	0,00	0,00	20,30	15,10	12,00	0,36	0,000	0,00	0,00	0,00
*	Кондитерское изделие (печенье)	20,00	1,60	3,42	13,30	90,20	0,02	0,02	0,00	0,01	0,00	8,00	17,30	2,00	0,00	0,200	0,00	0,00	0,00
	Итого	520,00	27,70	22,36	89,02	672,90	0,20	0,31	5,02	0,13	3,00	518,34	583,48	80,70	1,63	0,207	0,00	0,00	0,00
ОБЕД																			
21 (2005)	Салат из соленых огурцов с луком	60,00	0,54	3,00	2,58	39,60	0,01	0,02	4,72	0,00	0,00	33,80	16,80	7,80	0,30	0,000	0,00	0,00	0,00
98 (2005)	Суп крестьянский с крупой	250,00	2,60	5,30	17,30	116,00	0,09	0,08	8,30	0,01	0,00	34,40	63,20	25,00	0,90	0,000	0,00	0,00	0,00
297\587(2005\2004)	Фрикадельки из кур запеченные с соусом томатным	90,00	12,40	11,81	6,35	211,29	0,02	0,06	0,51	0,01	3,00	34,21	53,55	7,21	0,57	0,007	0,02	0,00	1,04
143 (2005)	Рагу из овощей	150,00	2,80	17,70	23,80	226,76	0,09	0,09	20,20	0,01	0,00	60,00	72,60	26,25	0,40	0,000	0,00	3,90	201
349 (2005)	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,08	0,00	21,82	87,60	0,01	0,06	8,80	0,00	0,00	21,34	3,44	3,44	0,63	0,000	0,40	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,00	31,94	54,69	17,50	1,23	0,007	0,02	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	45,00	2,90	0,37	22,50	105,80	0,04	0,03	0,00	0,00	0,00	9,00	29,20	6,30	0,49	0,000	0,00	0,00	0,00
	Итого	820,00	22,98	38,48	104,81	838,25	0,39	0,43	42,71	0,03	3,00	224,69	293,48	93,50	4,52	0,014	4,34	201	1,04
	Итого за день	1340,00	50,68	60,84	193,83	1511,15	0,59	0,74	47,73	0,16	6,00	743,03	876,96	174,20	6,15	0,221	4,34	201	1,04

ДЕНЬ 10 (ПЯТНИЦА)

ЗАВТРАК																			
55 (2005)	Салат из свежесыры с огурцами солеными	60,00	1,20	3,60	4,60	55,80	0,02	0,02	4,20	0,00	0,00	30,20	18,00	8,40	0,30	0,000	0,00	0,00	0,00
291 (2005)	Плов из птицы	210,00	20,70	26,56	33,70	457,80	0,10	0,10	0,80	0,00	1,00	38,90	386,10	52,80	3,50	0,000	0,00	530	0,94
	Сок фруктовый	180,00	0,90	0,00	21,96	91,44	0,01	0,01	3,60	0,00	0,00	22,60	12,60	7,20	2,50	0,000	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30,00	1,90	0,20	15,00	70,50	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	6,00	19,40	4,20	0,32	0,007	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,32	0,24	8,36	39,43	0,13	0,10	0,14	0,00	0,00	25,55	43,75	14,00	0,98	0,000	0,01	0,00	0,00
	Итого	500,00	26,02	30,60	83,62	714,97	0,28	0,24	8,74	0,00	1,00	123,25	479,85	86,60	7,60	0,007	0,01	530	0,94
ОБЕД																			
45 (2005)	Салат из белокочанной капусты	60,00	0,84	2,76	6,20	53,00	0,02	0,03	9,54	2,33	0,00	47,60	33,00	9,00	0,48	0,000	0,00	146	0,00
108 (2005)	Суп картофельный с клецками	250,00	2,90	2,50	2,21	120,00	0,09	0,08	8,25	0,01	0,00	46,80	69,00	26,10	1,00	0,000	0,00	194	0,00
279\587(2005\2004)	Тефтели из говядины запеченные с соусом томатным	90,00	11,70	11,00	9,90	166,00	0,07	0,07	3,80	0,01	4,00	69,60	93,00	20,10	0,90	0,000	0,00	0,00	1,08
171 (2005)	Каша гречневая	150,00	6,30	9,90	56,60	301,00	0,12	0,08	0,00	0,00	0,00	28,00	108,00	73,50	2,40	0,000	0,00	238	0,00
349 (2005)	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,08	0,00	21,82	87,60	0,01	0,06	8,80	0,00	0,00	21,34	3,44	3,44	0,63	0,000	0,40	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	45,00	2,90	0,37	22,50	105,80	0,04	0,03	0,00	0,00	0,00	9,00	29,20	6,30	0,49	0,007	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,00	31,94	54,69	17,50	1,23	0,000	0,02	0,00	0,00
	Итого	820,00	26,38	26,83	129,69	884,60	0,48	0,44	30,57	2,35	4,00	254,28	390,33	155,94	7,13	0,007	0,42	578	1,08
	Итого за день	1320,00	52,40	57,43	213,31	1599,57	0,76	0,68	39,31	2,35	5,00	377,53	870,18	242,54	14,73	0,014	0,43	1108	2,02

РАСЧЕТ ЗАВТРАК																	
Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	А	D	Кальци й (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Селен (мг)	Йод (мг)	Калий (мг)	Фтор (мг)
570,00	23,36	14,64	126,90	733,13	0,27	0,25	0,87	0,14	6,50	540,74	572,93	84,98	4,25	0,007	0,01	0,00	1,05
530,00	16,38	19,10	101,62	675,37	0,35	0,54	28,35	0,00	1,00	153,25	516,30	132,30	7,99	0,021	0,01	1116	0,91
520,00	13,59	22,04	88,36	606,33	0,27	0,35	5,81	0,08	4,50	278,25	329,85	59,34	2,53	0,014	0,01	0,00	0,00
530,00	20,96	25,00	95,52	655,67	0,28	0,26	20,42	1,50	2,00	228,35	313,35	85,64	6,09	0,007	0,12	0,00	1,93
550,00	17,32	26,00	86,71	652,92	0,28	0,28	1,05	0,02	2,00	175,76	327,20	66,91	3,92	0,014	0,03	588	0,93
510,00	26,20	20,74	99,85	694,80	0,20	0,18	5,02	0,02	3,00	459,34	551,18	103,70	2,54	0,007	0,00	0,00	0,00
530,00	17,96	24,24	105,42	713,97	0,36	0,28	18,64	0,02	1,00	172,35	414,75	128,60	7,82	0,007	0,01	586	0,97
500,00	13,39	15,96	65,22	464,63	0,23	0,28	0,90	0,30	2,00	195,15	186,05	45,38	2,62	0,207	0,11	0,00	0,94
520,00	15,87	20,89	98,28	645,30	1,17	1,15	57,60	0,06	4,00	464,80	294,20	27,58	2,43	0,007	0,00	0,00	0,00
500,00	26,02	30,60	83,62	714,97	0,28	0,24	8,74	0,00	1,00	123,25	479,85	86,60	7,60	0,007	0,01	530	0,94
5260,00	191,05	219,21	951,50	6557,09	3,70	3,81	147,40	2,14	27,00	2791,24	3985,66	821,03	47,79	0,298	0,31	2820	7,67
В среднем за 1 день	526,00	19,11	21,92	655,71	0,37	0,38	14,74	0,21	2,70	279,12	398,57	82,10	4,78	0,0298	0,03	282	0,77
Норма 25% от суточной нормы	500,00	19,25	19,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	0,0075	0,03	275	0,75
РАСЧЕТ ОБЕД																	
Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	А	D	Кальци й (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Селен (мг)	Йод (мг)	Калий (мг)	Фтор (мг)
800,00	30,68	36,55	121,68	883,84	0,58	0,62	20,81	0,02	4,00	305,00	462,79	91,50	35,81	0,014	0,03	446	1,08
760,00	26,16	26,04	120,65	793,00	0,38	0,32	13,43	0,02	3,00	297,94	439,19	115,10	7,32	0,014	0,06	437	1,10
730,00	27,34	24,42	116,48	816,07	0,67	0,62	19,08	0,06	3,50	343,58	310,73	89,74	6,05	0,014	0,60	198	1,03
780,00	33,56	32,47	99,36	786,30	0,47	0,71	22,42	0,03	2,50	530,44	577,49	140,60	8,38	0,014	0,01	442	1,07
820,00	30,28	23,64	140,50	799,10	0,56	0,79	25,72	0,02	4,00	344,38	351,07	95,90	6,98	0,021	0,50	375	1,01
800,00	28,76	23,62	114,43	792,84	0,51	0,45	25,48	0,08	4,00	430,70	369,77	121,89	7,78	0,007	0,19	563	1,06
820,00	19,50	26,52	124,08	861,10	0,43	0,47	26,72	0,01	4,00	385,44	521,49	120,80	5,94	0,007	0,10	263	1,05
800,00	19,81	22,98	116,77	764,94	0,51	0,55	37,22	0,58	3,00	311,53	436,87	93,86	35,64	0,014	0,03	516	1,08
820,00	28,70	43,48	90,99	850,85	0,41	0,63	34,45	0,04	3,00	576,55	455,64	115,26	4,07	0,014	3,94	201	1,04
820,00	26,38	26,83	129,69	884,60	0,48	0,44	30,57	2,35	4,00	354,28	390,33	155,94	7,13	0,007	0,42	578	1,08
7950,00	271,20	286,55	1174,66	8232,64	5,01	5,58	255,85	3,21	35,00	3879,82	4315,33	1140,59	125,05	0,126	5,88	4019	10,60
795,00	27,12	28,66	117,47	823,26	0,50	0,56	25,59	0,32	3,50	387,98	431,53	114,06	12,51	0,013	0,59	402	1,06
Норма 35% от суточной нормы	700,00	26,95	117,25	822,50	0,42	0,49	21,00	0,31	3,50	385,00	385,00	87,50	4,20	0,0105	0,03	385	1,05