

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ООО «Орфей»
Л.А. Грошева
29.08.2022г



«СОГЛАСОВАНО»
Родительский комитет

29.08.2022г

«СОГЛАСОВАНО»
И.о. Директора ГБОУ ООШ с.Романовка м.р.
Хворостянский Самарской области

Ш.Ю. Гасанов
29.08.2022г

Десятидневное основное (организованное) меню

Осенне-зимний период 2022-2023 года.

Меню разработано с использованием литературы:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2015 год.

Возраст: 12 лет и старше

Период: Осень-зима

Первая неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг			
Завтрак													
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	55	6,2	13,4	0,2	146,1	0,00	0,08	0,07	0,00	0,00	243	2011	
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,9	4,9	3,6	61,0	1,00	0,01	0,00	0,15	0,00	364	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0,0	72,8	0,14	0,01	0,06	0,06	0,00	15	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,2	6,4	45,7	269,8	0,00	0,08	0,03	0,03	0,11	309	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00			
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011	
Итого за прием пищи:	577	21,3	30,8	79,5	682,3	2,28	0,23	0,19	0,25	0,11			
Обед													
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	5,7	5,4	18,9	147,2	4,65	0,18	0,06	0,25	0,00	102	2011	
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	50/50	14,7	19,0	3,6	244,4	2,41	0,06	0,11	0,08	0,00	260	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,2	9,7	37,0	267,2	0,00	0,21	0,12	0,04	0,14	171.1	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,5	0,2	16,6	78,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,2	0,2	27,0	111,1	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	342.1	2011	
Итого за прием пищи:	763	33,2	34,6	115,8	909,2	8,66	0,56	0,35	0,37	0,14			
Всего за день:		54,5	65,5	195,3	1 591,5	10,94	0,79	0,54	0,62	0,25			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг			
Завтрак													
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА" С МАСЛОМ И САХАРОМ	220	5,9	11,7	43,4	304,0	0,52	0,09	0,12	0,06	0,15	175	2011	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	14	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00			
ФРУКТ В НАРЕЗКЕ	50	0,2	0,2	4,9	23,5	5,00	0,02	0,01	0,00	0,00	56	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	3,1	26,5	148,0	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	379	2011	
Итого за прием пищи:	510	11,8	23,5	90,0	621,3	6,04	0,20	0,27	0,15	0,30			
Обед													
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/10	2,1	7,0	9,5	110,9	12,53	0,05	0,06	0,28	0,00	88	2011	
ШНИЦЕЛЬ ИЗ СВИНИНЫ	75	8,8	25,9	10,2	308,9	0,00	0,20	0,07	0,03	0,10	268	2011	
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,9	4,9	3,6	61,0	1,00	0,01	0,00	0,15	0,00	364	2008	
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	200	20,7	9,0	43,2	336,9	0,00	0,56	0,13	0,04	0,14	198	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	47	3,6	0,3	23,6	111,3	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,2	0,1	22,4	92,5	1,80	0,01	0,01	0,01	0,00	375	2011	
Итого за прием пищи:	872	39,0	47,6	129,4	1 103,2	15,33	0,98	0,32	0,51	0,25			
Всего за день:		50,8	71,0	219,4	1 724,5	21,37	1,17	0,58	0,66	0,55			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		

	порции		г	г		мг	мг		мкг			
Завтрак												
КОТЛЕТА ИЗ СВИНИНЫ	70	8,2	19,1	9,5	242,3	0,00	0,19	0,06	0,00	0,00	268	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,9	13,6	17,2	204,2	11,56	0,09	0,08	0,50	0,11	143	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/6	0,2	0,0	14,9	61,2	0,98	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	471	13,6	32,9	56,6	578,8	12,54	0,33	0,17	0,50	0,11		
Обед												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,9	20,2	118,0	6,60	0,09	0,06	0,20	0,00	103	2011
ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	50/200	25,9	33,3	45,3	584,3	3,11	0,12	0,19	0,38	0,00	291	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	775	34,0	36,7	119,7	945,8	9,71	0,33	0,30	0,58	0,00		
Всего за день:		47,6	69,6	176,4	1 524,6	22,25	0,66	0,46	1,08	0,11		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕНКОЙ	150/20	27,8	20,2	36,4	443,4	0,36	0,07	0,36	0,11	0,18	223	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	392	27,9	20,2	51,3	505,0	1,50	0,07	0,37	0,11	0,18		
Обед												
РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,5	7,2	16,8	142,8	6,73	0,08	0,07	0,22	0,00	96	2011
БИТОЧКИ ИЗ СВИНИНЫ	80	9,4	21,7	10,7	275,9	0,00	0,21	0,07	0,00	0,00	268	2011
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,9	4,9	3,6	61,0	1,00	0,01	0,00	0,15	0,00	364	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,2	6,4	45,9	270,8	0,00	0,08	0,03	0,03	0,11	309	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,5	0,2	16,6	78,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,2	0,3	14,0	67,3	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,2	0,2	27,0	111,1	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	342,1	2011
Итого за прием пищи:	856	24,8	40,9	134,6	1 007,1	9,33	0,51	0,22	0,40	0,11		
Всего за день:		52,7	61,1	186,0	1 512,1	10,83	0,58	0,59	0,51	0,28		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
КНЕЛИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С РИСОМ	70	10,4	13,5	4,0	178,2	0,43	0,03	0,08	0,06	0,06	301	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,1	17,2	20,9	251,0	10,17	0,12	0,11	0,06	0,17	128	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	475	17,6	31,1	65,5	611,2	10,60	0,25	0,22	0,12	0,23		
Обед												
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, И СМЕТАНОЙ	250/10	2,3	8,0	13,4	136,2	8,84	0,05	0,07	0,30	0,00	82	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ	60/50	7,5	20,8	12,5	267,9	1,72	0,17	0,07	0,03	0,00	278	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4,9	8,0	20,7	178,2	43,62	0,07	0,10	0,14	0,00	139	2011

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	47	3,1	0,4	19,9	95,9	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,2	0,1	22,4	92,5	1,80	0,01	0,01	0,01	0,00	375	2011
Итого за прием пищи:	867	22,0	37,6	114,1	889,0	55,98	0,46	0,30	0,48	0,00		
Всего за день:		39,6	68,7	179,6	1 500,2	66,58	0,71	0,52	0,59	0,23		

Вторая неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	45/40	13,0	16,7	3,1	214,5	2,07	0,05	0,10	0,07	0,00	260	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,2	9,7	37,0	267,2	0,00	0,21	0,12	0,04	0,14	171.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	465	23,6	26,6	70,1	612,7	2,07	0,31	0,24	0,11	0,14		
Обед												
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,4	5,1	8,6	86,3	14,20	0,02	0,03	0,00	0,00	45	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/10	2,1	7,0	9,5	110,9	12,53	0,05	0,06	0,28	0,00	88	2011
РАГУ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	50/150	17,1	21,8	18,7	339,9	9,99	0,15	0,18	0,47	0,00	289	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	840	26,3	34,5	93,1	790,9	36,72	0,35	0,32	0,75	0,00		
Всего за день:		50,0	61,1	163,2	1 403,6	38,79	0,67	0,56	0,86	0,14		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (МИНТАЙ)	80	6,8	5,6	8,0	109,4	0,13	0,05	0,05	0,01	0,00	234	2011
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,9	4,9	3,6	61,0	1,00	0,01	0,00	0,15	0,00	364	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	3,9	21,7	26,5	317,6	12,88	0,15	0,13	0,07	0,22	128	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	2,6	0,2	17,1	80,5	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/6	0,2	0,0	14,9	61,2	0,98	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	605	16,3	32,7	82,7	691,0	14,99	0,32	0,24	0,23	0,22		
Обед												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,9	20,2	118,0	6,60	0,09	0,06	0,20	0,00	103	2011
ШНИЦЕЛЬ ИЗ СВИНИНЫ	100	10,9	25,3	12,5	321,7	0,00	0,25	0,08	0,00	0,00	268	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,9	13,6	17,2	204,2	11,56	0,09	0,08	0,50	0,11	143	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,2	0,2	27,0	111,1	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	342.1	2011
Итого за прием пищи:	770	21,8	42,5	109,7	910,9	19,76	0,56	0,27	0,70	0,11		
Всего за день:		38,1	75,2	192,5	1 601,9	34,75	0,88	0,51	0,93	0,32		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1,	В2, мг	А,	Д, мкг		

			г			мг		мг				
Завтрак												
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ И САХАРОМ	200/10/10	6,0	11,4	41,4	291,6	0,52	0,06	0,12	0,06	0,15	181	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,9	5,0	0,0	61,9	0,12	0,01	0,05	0,06	0,00	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	14	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,6	142,2	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	379	2011
Итого за прием пищи:	477	15,6	27,3	83,1	641,5	1,16	0,15	0,31	0,21	0,30		
Обед												
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КАПУСТОЙ СВЕЖЕЙ И КУКУРУЗОЙ	50	1,1	3,1	4,5	50,5	10,59	0,04	0,02	0,00	0,00	41	2011
РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,5	7,2	16,8	142,8	6,73	0,08	0,07	0,22	0,00	96	2011
БИТОЧКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	85	12,1	14,8	11,5	226,9	0,41	0,06	0,09	0,04	0,00	268	2011
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,9	4,9	3,6	61,0	1,00	0,01	0,00	0,15	0,00	364	2008
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	160	3,7	8,5	38,8	247,0	0,00	0,03	0,03	0,04	0,15	171.2	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	27	1,8	0,2	11,4	55,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,2	0,1	22,4	92,5	1,80	0,01	0,01	0,01	0,00	375	2011
Итого за прием пищи:	872	25,3	39,1	129,2	970,6	20,53	0,35	0,25	0,46	0,15		
Всего за день:		40,9	66,3	212,3	1 612,1	21,69	0,50	0,56	0,67	0,45		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
КНЕЛИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С РИСОМ С МАСЛОМ	80/5	12,6	18,5	4,8	236,1	0,52	0,04	0,10	0,08	0,12	301	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,2	6,4	45,7	269,8	0,00	0,08	0,03	0,03	0,11	309	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	27	1,8	0,2	11,4	55,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	564	24,0	25,4	92,0	693,6	1,66	0,22	0,18	0,11	0,22		
Обед												
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0,2	0,0	0,4	3,3	1,25	0,01	0,01	0,00	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	5,7	5,4	18,9	147,2	4,65	0,18	0,06	0,25	0,00	102	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	50/200	19,4	25,7	26,4	414,5	14,41	0,19	0,21	0,09	0,00	259	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,5	0,3	16,1	77,5	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	803	31,1	31,7	96,8	797,1	20,31	0,51	0,33	0,34	0,00		
Всего за день:		55,1	57,1	188,8	1 490,7	21,97	0,73	0,51	0,45	0,22		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С САХАРОМ И МАСЛОМ	200/10/10	5,8	11,5	51,7	334,8	0,52	0,05	0,13	0,06	0,15	174	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,8	7,4	0,0	91,0	0,18	0,01	0,08	0,08	0,00	15	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	14	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011

Итого за прием пищи:	517	14,9	27,4	86,8	656,9	1,84	0,13	0,24	0,21	0,30		
Обед												
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, И СМЕТАНОЙ	250/10	2,3	8,0	13,4	136,2	8,84	0,05	0,07	0,30	0,00	82	2011
КОТЛЕТА ИЗ СВИНИНЫ	70	8,2	19,0	9,4	241,2	0,00	0,19	0,06	0,00	0,00	268	2011
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,9	4,9	3,6	61,0	1,00	0,01	0,00	0,15	0,00	364	2008
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,2	9,7	37,0	267,2	0,00	0,21	0,12	0,04	0,14	171.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,4	0,2	16,1	75,8	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,2	0,2	27,0	111,1	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	342.1	2011
Итого за прием пищи:	792	24,2	42,1	119,2	953,7	11,44	0,58	0,29	0,49	0,14		
Всего за день:		39,1	69,5	206,0	1 610,5	13,27	0,71	0,54	0,71	0,44		