

Утверждаю:
Директор школы

Ю.А. Зуйкова

Циклическое 10-ти дневное меню завтраков для учащихся 12 лет и старше
(в том числе учащиеся ОБЗ) с 17.02.2025г.

День: понедельник

Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
4	Каша пшеничная с маслом сливочным	200/10	11,1	11	44,8	316,8	0,17	0,54	0,17	0,48	192 ,2	117	23,0 6	1,18
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	0,05	2,06	0,01	0,17	158 ,7	126, 2	15,2	0,67
9	Батон нарезной	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13 ^e			0,34	0,0 1	34,8	13,2	1,01
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5		15			15	113, 7		3,3
	Итого:	600	19	17,4	108,7	663	0,35	17,6	0,18	0,99	365 ,91	391, 7	51,4 6	6,16

День: вторник

Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
688	Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,2 6	224,6	0,08		28		6,48	49,5 6	28,1 6	1,48
293	Птица запеченная	100	18,4	18,5	45,6	246,1		0,01 3			40,3		20,3	11,1
632	Компот из замороженных ягод	200	0,2	0,08	17,5	69,44		40			7,52		6,2	0,3
	Йогурт	115	3,2	2,5	16	99	0,03	0,6	0,02		119	91	14	0,1
9	Батон нарезной	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13			0, 34	0,01	34,8	13,2	1,01
	Итого:	655	31,56	27,9	131, 06	724,84	0,24	40,6 13	28,0 2	0, 34	173,3 1	175, 36	81,8 6	13,9 9

День: среда
Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
694	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,27	183	0,18	24, 22	34		49,3	115, 46	37	1,34
608	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,1 5	28,7 5		43,7 5	166, 38	32,1 3	1,5
45	Салат из квашенной капусты	100	3,16	10	16	167	0,04	50			83	61	28	1,2
859	Компот из свежих яблок	200	0,2		35,8	142	0,02				12	2,4		0,8
9	Батон нарезной	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13			0, 34	0,01	34,8	13,2	1,01
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5		15			15	113, 7		3,3
	Итого:	840	25,99	29,35	126,1 7	876,95	0,47	89, 37	62,7 5	0, 34	203, 06	493, 74	110, 33	9,15

День: четверг
Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
366	Запеканка из творога со сгущ. молоком	200/20	30,93	22,8 9	36	310,66	0,1	0,82	0,37		251,5 5	383, 23	54,3 6	0,93
692	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152,0	0,02	0,25	0,08	0, 05	69,2	168	6	0,35
9	Батон нарезной	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13			0, 34	0,01	34,8	13,2	1,01
	Банан	200	0,6	0,6	14,7	70,5		15			15	113, 7		3,3
	Итого:	660	36,43	27,8 9	96,1	618,86	0,25	16,0 7	0,45	0, 39	335,7 6	699, 73	73,5 6	5,59

День: пятница
Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
255	Биточек рыбный	100	15,96	5,6 4	11,51	160,50	0,11	0,51	31,5		64,5	220,2	36	0,8 9
694	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,27	183	0,18	24,2 2	34		49,3	115,4 6	37	1,3 4
54- 2з	Огурец свежий	100	0,8	0,2	2,5	14,2	0,03	10	10		23	42	14	0,6
685	Чай с сахаром и лимоном	207	0,2		15	58		6			11,6	4,12	6,5	0,3 4
9	Батон нарезной	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13			0, 34	0,01	34,8	13,2	1,0 1
	Итого:	647	23,44	13, 04	72,98	501,4	0,45	40,7 3	75,5	0, 34	148, 41	416,5 8	106,7	4,1 8

День: понедельник
Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
297	Каша ассорти "Дружба"	200/10	6,2	8,6	42,7	284,3	0,1	0,19	0,05	0,7	122, 98	72,3	32,4 9	0,1
38	Яйцо вареное	1шт-55	5,1	4,6	0,3	63,0	0,14	0,92	0,06	2,7	274, 78	241, 36	36,9 8	1,40
9	Батон нарезной	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13			0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
685	Чай с сахаром	200	0,2		15,0	58,0		6			11,6	4,12	6,5	0,34
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5		15			15	113, 7		3,3
	Итого:	665	14,5	14,6	89,4	561,5	0,37	22,1 1	0,11	3,74	424, 37	466, 28	89,1 7	6,15

День: вторник
Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
443	Плов из говядины	200	12,8	10,2	42,2	312,6	0,2	0,9	0,1		4,3	38	23	1,82
692	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152,0	0,02	0,25	0,08	0,05	69,2	168	6	0,35
2	Бутерброд с сыром	40/20	2,34	5,6	16,92	131,6	0,04	0,03	0,07	0,51	201	80,6	17,4 2	0,46
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5		15			15	113, 7		3,3
	Итого:	610	18,24	19,4	102,5 2	666,7	0,26	16,1 5	0,25	0,56	289,5	319, 7	46,4 2	5,93

День: среда

Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
293	Птица запеченная	100	18,4	18,5	45,6	246,1		0,01 3			40,3		20,3	11,1
694	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,27	183	0,18	24,2 2	34		49,3	115, 46	37	1,34
685	Чай с сахаром	200	0,2		15,0	58,0		6			11,6	4,12	6,5	0,34
9	Батон нарезной	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13			0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5		15			15	113, 7		3,3
	Итого:	690	25,6 8	26,3	119,2 7	643,3	0,31	45,2 33	34	0,34	116,2 1	268, 08	77	17,0 9

День: четверг

Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/10	6,6	10,7	43,1	296,2	0,08	0,8 6	0, 05	0, 83	195	96	43,06	0,62
685	Чай с сахаром	200	0,2		15,0	58,0		6			11,6	4,12	6,5	0,34
	Йогурт	115	3,2	2,5	16	99	0,03	0,6	0, 02		119	91	14	0,1
2	Бутерброд с сыром	40/20	2,34	5,6	16,92	131,6	0,04	0,0 3	0, 07	0, 51	201	80,6	17,42	0,46
	Итого:	585	12,34	18,8	91,02	584,8	0,15	7,4 9	0, 14	1, 34	526, 6	271, 72	80,98	1,52

День: пятница

Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
679	Гречневая каша рассыпчатая с маслом сливочным	200/10	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24		0,02		17, 3	278	90	5,26
685	Чай с сахаром и лимоном	207	0,2		15	58		6			11, 6	4,12	6,5	0,34
9	Батон нарезной	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13			0,34	0,0 1	34,8	13,2	1,01
	Банан	200	0,6	0,6	14,7	70,5		15			15	113, 7		3,3
	Итого:	657	13,1 4	8,88	94,18	521,46	0,37	21	0,02	0,34	43, 91	430, 62	109, 7	9,91

Утверждаю:
Директор школы
Ю.А. Зуйкова

Циклическое 10-ти дневное меню обедов для учащихся 12 лет и старше
(в том числе учащиеся ОБЗ) с 17.02.2025г.

День: понедельник

Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
197	Рассольник ленинградский с мясом	250/15	7,68	5,34	20,1	162,6	0,1	7,5 4			26 ,4 5	71, 95	25, 9	0, 98
688	Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08		28		6, 48	49, 56	28, 16	1, 48
255	Биточек рыбный	100	15,96	5,64	11,51	160,50	0,11	0,51	31 ,5		64 ,5	220 ,2	36	0, 89
399	Сок фруктовый	200	1,0	0	21,20	98,0	0,02	4,0	0	0,2	14	17	18	0, 8
	Батон Нарезной	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13			0,34	0, 01	34, 8	13, 2	1, 01
	Хлеб Дарницкий	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,0 7			0,5	14	67, 2	10	0, 31
	Итого:	845	37	18,28	105,82	803,8	0,51	12,0 5	59 ,5	1,04	12 5, 44	460 ,71	131 ,26	5, 47

День: вторник

Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
170	Борщ с капустой и картофелем с птицей и сметаной	250/25/ 10	1,8 1	4,91	12,52	102,5	0,0 5	10, 29			44, 38	53 ,2 3	26, 25	1, 19
436	Жаркое по- домашнему	200	12, 7	9	21,3	321	0,1 1	7,7	0,2 2	0,8	29		38	2, 7
685	Чай с сахаром	200	0,2		15,0	58,0		6			11, 6	4, 12	6,5	0, 34
	Батон Нарезной	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,1 3			0,3 4	0,0 1	34 ,8	13, 2	1, 01
	Хлеб Дарницкий	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,0 7			0,5	14	67 ,2	10	0, 31
	Итого:	765	19,7 1	15,19	66,57	639,6	0,36	23,9 9	0,22	1,3	98, 99	15 9, 35	93, 95	5, 55

День: среда

Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
54- 23	Огурец свежий	100	0,8	0,2	2,5	14,2	0,03	10	10		23	42	14	0,6
208	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	250/15	2,69	2,84	22	120	0,11	8,25			24, 6	66, 65	27	1,0 9
508	Плов из птицы	200	14,8	14,8	27,2	308	0,2	0,52	0,1	2,3 4	80, 9	69, 3	56, 8	1,8 2
685	Чай с сахаром	200	0,2		15,0	58,0		6			11, 6	4,1 2	6,5	0,3 4
	Батон Нарезной	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13			0,3 4	0,0 1	34, 8	13, 2	1,0 1
	Хлеб Дарницкий	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07			0,5	14	67, 2	10	0,3 1
	Итого:	845	23,49	19,12	84,45	658,3	0,54	24,77	10,1	3,18	154, 11	284, 07	127, 5	5,17

День: четверг

Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
187	Щи из свежей капусты с картофелем и птицей	250/25	6,2	6,4	10, 1	115	0,0 6	18, 46			43, 33	47, 63	22, 25	0,8
608	Котлета мясная	100	15, 55	11,5 5	15,7	228,75	0,1	0,15	28,7 5		43,7 5	166, 38	32,1 3	1,5
694	Пюре картофельное	200	4,0 8	6,4	27,2 7	183	0,18	24,2 2	34		49,3	115, 46	37	1,34
859	Компот из свежих яблок	200	0,2		35,8	142	0,02				12	2,4		0,8
	Батон Нарезной	40	2,4	0,8	16, 7	85,7	0,1 3			0,3 4	0,0 1	34, 8	13, 2	1,01
	Хлеб Дарницкий	40	2,6	0,4 8	1,0 5	72,4	0,0 7			0,5	14	67, 2	10	0,31
	Итого:	855	28, 43	25,6 3	106, 62	826,85	0,49	42,8 3	62,7 5	0,84	162, 39	366, 67	114, 58	5,76

День: пятница

Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
206	Суп картофельный гороховый с мясом	250/15	5,49	5,28	16,33	134,75	0,2 3	5,8 1			38, 08	87,1 8	35, 30	2,03
437	Гуляш из мяса говядины	50/50	7,54	13,87	6,24	156,9	0,0 9	0,7 2	0,0 7		9,7 8	280	43, 5	2,08
688	Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08		28		6,48	49,5 6	28, 16	1,48
685	Чай с сахаром	200	0,2		15,0	58,0		6			11, 6	4,12	6,5	0,34
	Батон Нарезной	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,1 3			0,3 4	0,0 1	34,8	13, 2	1,01
	Хлеб Дарницкий	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,0 7			0,5	14	67,2	10	0,31
	Итого:	845	22,9 9	26,45	90,58	732,35	0,53	12,5 3	28,0 7	0,84	79,9 5	455, 66	136 .66	7,25

День: понедельник

Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
187	Щи из свежей капусты с картофелем с рыбой	250/20	7,79	4,58	10,0	118,8	0,0 6	18,46			43, 33	47, 63	22, 25	0,8
608	Котлета мясная	100	12,44	9,24	12,5 6	183	0,08	0,12	23		35	133, 1	25,7	1,2
511	Рис отварной	200	7,8	14,4	56,3	290	0,0 3		0,0 5	1,1 6	6,8 4	30	36, 04	0,6 6
587	Томатный соус	30	0,78	1,44	2,52	26,4	0,1	0,6			0,1			0,2
399	Сок фруктовый	200	1,0	0	21,2 0	98,0	0,02	4,0	0	0,2	14	17	18	0,8
	Батон Нарезной	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13			0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
	Хлеб Дарницкий	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,0 7			0,5	14	67, 2	10	0,3 1
	Итого:	880	34,81	30,94	120, 33	874,3	0,4 9	23,18	23, 05	2,2	99, 28	329 ,73	125 ,19	4,9 8

День: вторник

Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
45	Салат из квашенной капусты	100	3,16	10	16	167	0,04	50			83	61	28	1,2
31	Суп из овощей с мясом	250/25	2,2	4,4	12,4	125,55	0,12	18		2,5	32	60, 8	21, 6	1,4
688	Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08		28		6,48	49,5 6	28,1 6	1,48
293	Птица запеченная	100	18,4	18,5	45,6	246,1		0,01 3			40,3		20,3	11,1
632	Компот из замороженных ягод	200	0,2	0,08	17,5	69,44		40			7,52		6,2	0,3
	Батон Нарезной	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13			0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
	Хлеб Дарницкий	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,07			0,5	14	67,2	10	0,31
	Итого:	955	36,32	40,28	144,51	990,79	0,44	108, 013	28	3,34	183, 31	273, 36	127, 46	16,4 9

День: среда

Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценно- сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
170	Борщ с капустой и картофелем с птицей и сметаной	250/25/ 10	1,8 1	4,9 1	12, 52	102,5	0,05	10, 29			44,3 8	53, 23	26,25	1,1 9
679	Гречневая каша рассыпчатая	200	9,9 4	7,4 8	47, 78	307,26	0,24		0,0 2		17,3	278	90	5,26
462 587	Тефтели мясные с томатным соусом	60/30	9,6 5	11, 27	14, 23	197,4	0,46	1,4 5	39		44	106, 7	21,6	1,16
685	Чай с сахаром	200	0,2		15, 0	58,0		6			11,6	4,1 2	6,5	0,3 4
	Батон Нарезной	40	2,4	0,8	16, 7	85,7	0,13			0,3 4	0,01	34, 8	13,2	1,0 1
	Хлеб Дарницкий	40	2,6	0,4 8	1,0 5	72,4	0,07			0,5	14	67, 2	10	0,3 1
	Итого:	855	26, 6	24, 94	107, 28	823,26	0,95	17, 74	39, 02	0,8 4	131, 29	544, 05	167,5 5	9,2 7

День: четверг

Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
54- 23	Огурец свежий	100	0,8	0,2	2,5	14,2	0,03	10	10		23	42	14	0,6
206	Суп картофельный гороховый с мясом	250/1 5	5,4 9	5,2 8	16,33	134,75	0,2 3	5,8 1			38,08	87, 18	35,30	2,03
694	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,27	183	0,18	24,2 2	34		49,3	115, 46	37	1,34
255	Биточек рыбный	100	15,9 6	5,64	11,51	160,50	0,11	0,51	31,5		64,5	220, 2	36	0,89
632	Компот из замороженных ягод	200	0,2	0,08	17,5	69,44		40			7,52		6,2	0,3
	Батон Нарезной	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,1 3			0,3 4	0,01	34, 8	13,2	1,01
	Хлеб Дарницкий	40	2,6	0,4 8	1,05	72,4	0,0 7			0,5	14	67, 2	10	0,31
	Итого:	945	31,5 3	18,8 8	92,86	719,99	0,75	80,5 4	75,5	0,84	196,4 1	566, 84	151,7	6,17

День: пятница

Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
137 112	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/3 5	2,0	2,4	14, 8	188,55	0,0 4	8,0 1		0,3 6	26, 46	25,64	23, 6	1,4
688	Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,2 6	224,6	0,08		28		6,48	49,56	28,1 6	1,48
608	Котлета мясная	100	12,4 4	9,24	12,5 6	183	0,08	0,12	23		35	133,1	25,7	1,2
685	Чай с сахаром	200	0,2		15, 0	58,0		6			11, 6	4,12	6,5	0,34
	Батон Нарезной	40	2,4	0,8	16, 7	85,7	0,1 3			0,3 4	0,0 1	34,8	13, 2	1,01
	Хлеб Дарницкий	40	2,6	0,4 8	1,0 5	72,4	0,0 7			0,5	14	67,2	10	0,31
	Итого:	865	27	18, 94	95, 37	812,25	0,4	14, 13	51	1,2	93, 55	314,4 2	107 ,16	5,74