

ОДОБРЕНО»
Директор МБОУ СШ № 41

/ И.В. Порошина
«24» 06 2024 года.

УТВЕРЖДАЮ»
Директор ООО «Лиман»

/ А.И. Митрякова
«24» 06 2024 года.

Меню 2-х разового питания в пришкольных лагерях общеобразовательных учреждений города Твери

Основание:

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания» Утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ № 32 от 27.10.2020 г.
2. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. МР 2.4.0179-20. Утверждены Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом РФ А.Ю. Поповой 18.05.2020 г.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015 года

Сезон: летний

	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
	Сладкое 100	100	7,1	7,5	37,8	232,5	0,01	0,69			75,9	1,8	30,1	1,6
	Сладкое 30	30	0,15		21,24	86,52		0,4		0,14	0,36		2,7	0,12
	Молоко вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	200	8,6	12,8	38,2	302,8	0,2	0,9	52,2		151	252,2	68,6	2
	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	9,9	29,5		2,8		0,21	14,9	4,3	2,3	0,34
	Апельсины	180	1,6	0,4	14,8	69	0,06	48	9,6		59,8	40	22,6	0,5
	Соль иодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:		710	17,58	20,72	121,94	720,32	0,27	52,79	61,8	0,35	302	298,3	126,3	4,56
ОБЕД														
45	Салат из свежей капусты	60	0,07	1,90	4,50	36,24	0,01	10,10		9,24	14,90	16,90	9,10	0,30
102	Суп с бобовыми (горох) на курбульоне	250	6,86	6,58	20,7	185,4	0,2	0,8	-	17,8	41,9	76,4	29,6	2,1
260	Гуляш из говядины 60/40	100	10,64	28,19	2,89	309,00	0,28	0,92		3,44	20,00	128,62	22,39	2,21
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,3	46,4	292,56	0,02			0,7	17,8	244,7	162,9	5,5
54-7ХН	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,4	0,01	24	3,06		9,6	8,6	8,1	0,36
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,2
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,02			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Соль иодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:		851	31,96	44,84	105,18	970,74	0,58	35,82	3,06	31,93	120,3	543,72	251,99	12
ИТОГО за день:		1561	49,54	65,56	227,12	1691,06	0,85	88,61	64,86	32,28	42,26	842,02	378,29	16,56

День: второй
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
212	Омлет с вареной колбасой (для легкого питания)	150	10,4	21,45	2	239,4	0,1	0,2	243		217,2	161,8	12,1	1,95
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,4		1,6		0,01	15,3	0,44	2,4	0,4
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,2
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,02			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
б/н	Вафли	40	1,12	9,8	20,4	174,4	0,04		38,4	0,6	66,6	46,4	8	0,48
	Фрукт (мандарин)	100	0,8	0,2	6,8	31,9	0,04	15,2	6		30,8	4,79	9,57	0,09
	Соль иодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:		550	16,19	32,24	58,49	586,24	0,24	17	287,4	1,36	346	281,9	51,97	4,45
ОБЕД														
67	Винегрет овощной с маслом растительным	60	0,84	6,02	5,4	75,06	0,02	5,8		2,7	18,7	25,9	11,7	0,5
99	Суп овощной с мясными фрикадельками	200	9,05	9,9	12,6	163,24	2,93	9,06	8	1,27	32,36	12,8	140,8	9,58
265	Плов из свинины	250	21,10	46,90	43,10	680,00	0,60	2,10	24,25	4,50	20,45	291,00	66,00	2,40
349	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70		0,18	5,30	41,40	29,70	0,80
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,02			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Соль иодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:		750	35,8	63,89	125,89	1162,56	3,63	17,66	32,25	9,4	92,91	439,6	268,1	14,85
ИТОГО за день:		1300	51,99	96,13	184,38	1748,8	3,87	34,66	319,65	10,76	438,91	721,53	320,1	19,3

День: третий
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
223/219	Запеканка творожная или сырники со сгущенным молоком	200	18,9	12,9	59,7	430,5	0,6	0,1	0,89	92,6	173,6	33,5	236,7	1,1
		30	2,04	2,25	15,15	88,92	0,01	0,12	8,46		81	57,2	8,9	0,5
382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	19	94,8	0,05	1,3	24,4		133,2	124,5	25,5	2
	Фруктовое пюре "Фрутто Няня"	90			8,1	32,4	1,35	81		13,5	16,2	720	360	16,2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:		520	27,44	16,45	101,95	646,62	2,01	82,52	33,75	106,1	404	935,2	631,1	19,8
ОБЕД														
54-3з	Свежий помидор	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	15,00	79,80		8,40	16,00	12,00	0,54
96	Рассольник по-Ленинградски с курицей	200	2,3	4,2	9,6	113,0	0,1	6,7		0,1	24,9	45,4	19,4	0,7
54-23м, № 333	Биточек из курицы с соусом рец. № 333 60/40	60	11,52	2,56	8,08	101,12	0,04	0,38	3,36		17,60	86,40	38,40	0,80
		40	1,44	5,03	4,96	73,30	0,02	0,16	0,16		38,16	6,32	32,90	0,14
309	Соус сметанный с томатом и луком	40								0,97	4,86	37,17	21,12	1,10
	Макаронные отварные со сливочным маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06				7,5	6,6	6,2	0,3
123	Компот из замороженных ягод	200	0,2	0,1	17,4	69,4	0,1	40,0			0,4	9,2	42,4	10,0
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,5	7,8	42,0	0,0				0,39	6,9	26,1	9,9
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,02							
б/н	Вафли	50	1,4	12,3	25,5	218	0,06		48	0,87	83,3	58	10	0,6
	Соль йодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:		820	26,87	29,6	116,6	868,29	0,42	62,26	131,32	2,7	200,84	324,35	159,9	5,77
ИТОГО за день:		1340	54,31	46,05	218,55	1514,91	2,43	144,8	165,1	108,8	604,8	1259,6	791	25,57

День: четвертый
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
398	Блишечки со сгущенным молоком 150/50	150	10,3	14,5	54,2	611,9	0,2	1,4	60		150,9	188,4	45,9	1,5
		50	3,4	3,75	25,25	148,2	0,012	0,2	14,1		135	90,4	14,8	0,75
	сгущенное молоко	120	3,22	2,87	14,95	98,9	0,03	1,84	26,45		125,35	97,72	16,26	0,12
376	Йогурт фруктовый	200	0,1	0,02	7	28,6		21,6			27,54	17,2	14,1	3,42
б/н	Чай с сахаром	200	3	1	42	192	0,08	20			16	56	64	1,2
	Фрукты - бананы	1												
	Соль йодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:		720	20,02	22,14	143,4	1079,6	0,322	45,04	100,6	0,24	454,8	449,7	155,1	6,99
ОБЕД														
22	Салат из сырых овощей	60	0,70	3,60	2,30	43,80	0,02	7,90			15,40	15,30	21,40	11,30
82	Борщ с картофелем и капустой на мясном бульоне	200	2,25	4,2	8,73	117,5	0,04	8,5		1,92	41,4	43,68	20,9	0,98
259	Жаркое по-домашнему с мясом свиным	200	14,05	33,7	18,9	437,7	0,3	8,8	3,5	0,4	32,8	205,9	48,96	3,4
349	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70		0,18	5,30	41,40	29,70	0,80
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,02			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Соль йодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:		700	21,81	42,57	94,72	843,26	0,44	25,9	3,5	18,65	110,9	380,88	130,8	7,15
ИТОГО за день:		1420	41,83	64,71	238,12	1922,86	0,76	70,94	104,1	18,89	565,7	830,6	285,8	14,14

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
	Отварные для детского	100	10,4	23,9	0,4	260,5				0,6	19,2	98,6	10,6	1,2
	Отварные с маслом	180	5,5	4,5	26,4	168,4	0,1			1,0	4,8	37,2	21,1	1,1
	Каша с молоком	180	5,9	1,2	17,1	85,3	0,05	1,2	21,96	-	119,9	112,1	23	1,8
	Фрукты: яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	11	9	2,2
	Хлеб ржаной	20	0,9	0,3	5,2	28	0,03			0,24	6,1	28,3	6,6	0,83
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи:	580	23,1	30,3	58,87	589,2	0,2	11,2	21,96	1,8	166	287,2	70,3	7,1
ОБЕД														
	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком печатым	60	0,58	3,60	2,20	42,00	0,02	4,95			11,40	20,30	9,60	0,40
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	250	2,6	5,15	7,9	124,75	0,06	15,75		2,35	51,25	49	22,12	0,9
	Азу (2-й вариант) 60/40	100	9,8	12,3	7,6	180,3	0,07	6,04	27,5	2,2	20,2	118,5	24,24	2,02
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,8	0,02			0,61	14,82	203,93	135,8	4,56
	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,4	0,01	24	3,06		9,6	8,6	8,1	0,36
	Хлеб ржаной	40	1,9	5,6	10,4	56	0,05			0,48	12,3	56,5	13,3	1,7
	Хлеб пшеничный (батон)	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,03			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи:	840	26,94	33,24	94,46	775,77	0,26	50,74	30,56	6,16	128,77	491,63	226,4	10,38
	ИТОГО за день:	1420	50,04	63,54	153,33	1364,97	0,46	61,94	52,52	7,96	294,8	778,83	296,7	17,48

День: шестой

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
175	Каша «Дружба» молочная с маслом слив. (рис, пшено)	200	6,08	9,8	31,32	237,5	0,08	0,64	16,72		13,68	144,48	30,88	0,6
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,02			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
15	сыр	20	4,64	5,9		72	0,01	0,15	52	0,1	176	100	7	0,2
10	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66			40		24	3		0,02
	Йогурт фруктовый	120	3,22	2,87	14,95	98,9	0,03	1,84	26,45		125,35	97,72	16,26	0,12
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6	-	21,6	-		27,54	17,2	14,1	3,42
	соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи:	580	16,49	26,14	67,89	573,14	0,14	24,23	135,2	0,49	373,5	388,5	78,14	4,69
ОБЕД														
	Свежие овощи : огурец порционный	60	0,48	0,06	1,02	6	0,01	2,1			10,2	18	8,4	0,3
84	Суп рыбный из консервов	200	8,76	2,22	17,42	124	0,1	15,48	6,4		44,84	136,12	136,1	1,08
251	Поджарка из свинины	100	10,00	32,20	3,70	345,00	0,87	2,20		3,48	8,00	165,00	24,00	1,10
312	Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,4	137,3	0,1	18,2		0,2	37,0	86,6	27,8	1,0
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,32	70		28	25	18	0,58
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,02			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи:	770	27,08	40,15	80,57	791,29	1,19	38,26	76,4	4,41	144,1	499,2	234,2	5,64
	ИТОГО за день:	1350	43,57	66,29	148,46	1364,43	1,33	62,49	211,6	4,9	517,6	887,7	312,3	10,33

День: седьмой		№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)				
Неделя: вторая					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																	
222	Пудинг из творога со сгущенным молоком 150/30	150	30,7	14,3	16,6	319,3	0,05	0,3	86		220,4	313,1	31,2	1,2			
	сгущенное молоко	30	2,04	2,25	15,15	88,92	0,01	0,12	8,46		81	57,2	8,9	0,5			
б/н	Фрукт; банан	200	3	1	42	192	0,08	20	-	-	16	56	64	1,2			
382	Какао с молоком	180	5,9	1,2	17,1	85,3	0,05	1,2	21,96		119,9	112,1	23	1,8			
б/н	Печенье	30	2,55	3,3	25,5	142,92											
	Соль иодированная	1									437,3	538,4	127,1	4,7			
ИТОГО за прием пищи:		590	44,19	22,05	116,35	828,44	0,19	21,62	116,4								
ОБЕД																	
52	Винегрет овощной с маслом растительным и сельдью 40/20	60	2,56	6,7	3,6	84,8	0,03	4,5	1	0,98	21	50	11,9	0,5			
96	Рассольник по-Ленинградски с курцей	200	2,3	4,2	9,6	113,0	0,1	6,7		0,1	24,9	45,4	19,4	0,7			
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	240	28,30	27,80	31,80	490,44	0,20	15,80	43,40		38,40	336,00	67,20	4,98			
349	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70		0,18	5,30	41,40	29,70	0,80			
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24			
б/н	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,84	15,51	70,14	0,3	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
	Соль иодированная	1									105,7	541,26	148,1	8,57			
ИТОГО за прием пищи:		740	37,87	40,35	110,81	932,54	0,67	27,72	43,4	2	543	1079,7	275,2	13,27			
ИТОГО за день		1330	82,06	62,4	227,16	1760,98	0,86	49,34	159,82	2							

День: восьмой		№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)				
Неделя: вторая					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																	
148	Драчена	100	11,86	16,56	6,38	222	0,06	0,18	249,3	0,66	87,16	189,88	15,16	2,12			
6	Бутерброд горячий с сыром	50	6,03	3,67	14,84	117	0,1	0,06	-	0,06	150	90	8,25	0,11			
379	Кофейный напиток	200	2,85	2,41	10,76	74,94	-	2,55	-	0,01	13,78	3,96	2,16	0,32			
б/н	Хлеб ржаной	50	2,3	0,78	13	70	0,06			0,6	15,3	70,7	16,7	2,06			
б/н	Апельсины	180	1,6	0,4	14,8	69	0,06	48	9,6		59,8	40	22,6	0,5			
	Соль иодированная	1									326	394,5	64,87	5,11			
ИТОГО за прием пищи:		580	24,64	23,82	59,78	552,94	0,28	50,79	258,9	1,33							
ОБЕД																	
14	Салат зеленый с огурцами	60	0,84	3,7	1,3	40,8	0,02	3,4			2,33	41,04	96,58	38,32	1,93		
78	Суп картофельный с горохом и гречками 200/30 на курином бульоне	230	6,65	5,06	28,73	188,14	0,5	4,66		0,04	14,90	160,00	19,00	1,30			
б/н	Стейк куриный	100	19,50	4,80	1,20	126,40	0,09			0,97	4,86	37,17	21,12	1,10			
309	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,08	17,00	5,10	7,10	1,80			
342	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,15	27,80	114,60	0,01	0,90		0,36	9,2	42,4	8,8	0,32			
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,27	4,6	17,4	4,6	0,32			
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,015										
	шоколад "Аленка"	15	1,05	5,1	7,5	82,5											
	Соль иодированная	1									4,51	134,5	377,85	124,7	7,09		
ИТОГО за прием пищи:		805	36,69	24	110,44	809,65	0,74	8,96	0,04	4,51	134,5	377,85	124,7	7,09			
ИТОГО за день		1385	61,33	47,82	170,22	1362,59	1,02	59,75	258,94	5,84	460,54	772,39	189,6	12,2			

№ рецептуры, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
Сыр молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,8	14,24	120	0,08	0,66	26,4	0,3	130,4	109,5	21,34	0,52
Ватрушка с повидлом	80	13,9	28,6	2,7	319,2	0,09	0,09	20	0,9	289,6	215,8	16,1	2,6
Чай с сахаром и лимоном 195/5	200	0,13	0,02	9,9	29,5		2,8		0,01	14,9	4,3	2,3	0,34
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,84	15,51	70,14	0,3	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Фруктовое пюре "Фрутто Н-Нс"	90			8,1	32,4	1,35	81		13,5	16,2	720	360	16,2
сыр	20	4,64	5,9		72	0,01	0,15	52	0,1	176	100	7	0,2
Соль йодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:	620	25,3	39,16	50,45	643,24	1,83	84,7	98,4	15,2	634	1176	416,6	20,19
ОБЕД													
34-35 Свежий помидор	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	15,00	79,80		8,40	16,00	12,00	0,54
99 Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	9,04	9,92	12,64	163,28	2,96	9,04	8	1,28	32,4	12,8	140,7	9,52
184 Котлета домашняя с соусом 60/30	60	8,00	14,20	7,04	188,00	0,10	0,40	25,60	1,12	9,60	76,10	12,60	2,20
Соус сметанный с томатом и луком	30	1,08	3,80	3,72	54,90	0,015	0,12	0,12		28,60	4,74	24,70	0,10
302 Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,8	0,02	12		0,1	23,02	11,5	7,62	0,24
239 Компот из апельсинов	200	0,4	0,1	34,0	140,0	0,2	6,0		0,2	14,0	14,0	8,0	2,7
б/н Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
б/н Хлеб пшеничный	30	2,25	0,84	15,51	70,14	0,3	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Соль йодированная	1												
ИТОГО за прием пищи:	760	31,51	35,52	121,63	914,92	3,66	42,56	113,52	3,43	132,12	203,64	225,5	16,87
ИТОГО за день	1380	56,81	74,68	172,08	1558,16	5,49	127,3	211,92	18,63	766,12	1379,3	642,2	37,06

День: десятый

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
401	Оладьи со сгущенным молоком	150	8,81	8,98	72,79	404,08		1,76			33,38	2,7	49,77	2,5
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,4		1,6		0,01	15,3	0,44	2,4	0,4
	Коктейль молочный	200	5,6	5	25,4	169								
	Фрукт: киви	100	0,8	0,4	8,1	47	0,2	180		0,3	40	34	25	0,8
	Соль йодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи:	680	17,35	16,65	128,44	737,22	0,21	183,5	4,2	0,31	169,7	65,74	81,62	3,95
ОБЕД														
30	Салат картофельный	60	1,1	3,6	10,8	80,4	0,02	3,3		1,9	3,1	35,6	18,5	1
82	Борщ с картофелем и капустой с курицей	200	2,08	4,10	8,70	111,00	0,04	8,50		1,92	41,40	43,68	20,90	0,98
54-14р	Котлета рыбная любительская	90	11,60	3,60	5,50	100,98	0,70	0,80	265,50		45,90	170,00	39,60	0,90
312	Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,4	137,3	0,1	18,2		0,2	37,0	86,6	27,8	1,0
349	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70		0,18	5,30	41,40	29,70	0,80
б/н	Хлеб ржаной	40	1,9	5,6	10,4	56	0,05			0,48	12,3	56,5	13,3	1,7
	Вафли	20	0,6	4,9	10,2	87,2	0,02		19,2	0,3	33,3	23,2	4	0,24
б/н	Хлеб пшеничный (бато)	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,03			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Соль йодированная	1												
	ИТОГО за прием пищи:	780	24,55	27,3	127,86	798,47	1,02	31,46	284,7	5,48	187,48	491,77	167	7,07
	ИТОГО за день	1460	41,9	43,95	256,3	1535,69	1,23	214,9	288,9	5,79	357,16	557,51	248,6	11,02