

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Республиканский инженерный лицей-интернат

СОГЛАСОВАНО

Заместителем руководителя управления
Федеральной службы по надзору в сфере
защиты прав потребителей и благополучия
человека по Республике Башкортостан


А. С. Жеребцов



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ

от 13 до 18 лет

ГБОУ Республиканский инженерный лицей-интернат
(Весна-лето)



20 17 г.

1 День

1 ноября

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					
			всего	всего	Са	Мг			Р	Fe	А, мг	Е(ТЭ), мг	В1, мг	С, мг						
	Завтрак																			
	Омлет вегетарианский ТК №219	200	19,40	22,60	3,40	294,00	132,3	16,81	221,1	3,3	197,85		0	0,1	0,3					
	Бутерброд с сыром ТК №3	50/20	9,20	5,80	24,20	190,00	211,5	27,5	108	1,14	5,6		0,08	0,09	0,14					
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	16,04	76,00	15,20	19,6	62,40	0,40	0,56		0,56	0,07	0					
	Какао с молоком ТК №288	200	3,60	3,30	13,7	98	110,37	26,97	21,6	0,88	0,13		0,15	0,13	0,52					
	Итого за прием		34,80	32,10	57,34	658,00	469,37	90,88	413,10	5,72	204,14		0,79	0,39	0,96					
	Второй завтрак																			
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	85,68	14	8	14	2,8	0		0,2	0,02	4					
	Печенье, конфеты	30/15	1,94	5,12	34,45	57,00	5	6	9	0,4	36		0,3	0,03	0					
	Итого за прием		2,94	5,32	54,65	142,68	19	14	23	3,2	36		0,5	0,05	4					
	Обед																			
	Салат из свежкы ТК№ 25	100	1,30	8,20	6,60	105,00	34,61	18,65	51	1,2	0		0,14	0,01	1,86					
	Суп крестьянский с крупой ТК№65	300/12	2,50	6,10	14,90	126,00	27,98	20,62	80	0,77	15		2,95	0,05	9,6					
	Картофельное пюре ТК№138	220	4,50	7,20	29,40	203,00	52,21	41,66	53,8	1,51	13,05		0,15	0,15	15,22					
	Куры отварные ТК№125	100	25,00	21,00	0,40	290,00	20,5	16,78	126,48	2	37,92		0,55	0,1	1					
	Напиток апельсиновый или лимонный ТК№295	200	0,20	0,00	19,80	77,00	7,11	2,49	1,94	0,11	0		0,02	0,01	5,28					
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	16,04	76,00	15,20	19,6	62,40	0,40	0,56		0,56	0,07	0					
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,60	24,15	113,00	14,5	24	59,5	1,1	0		0,65	0,08	0					
	Итого за прием		40,15	43,50	111,29	990,00	172,11	143,80	435,12	7,09	66,53		5,02	0,47	32,96					
	Полдник																			
	Колбасные изделия, запеченные тегсте ТК№261	70	6,60	8,00	18,80	175,00	9,14	5,04	27,37	0,62	35,84		0,5	0,01	0					
	Кефир ТК№279	200	5,70	6,30	7,80	114,00	235,2	27,44	288	0,2	40		0	0,06	1,37					
	Итого за прием		12,30	14,30	26,60	289,00	244,34	32,48	315,37	0,82	75,84		0,50	0,07	1,37					
	Ужин																			
	Тегтели из говядины ТК№104	100/50	13,70	21,40	17,60	319,00	43,9	31,62	163,3	1,42	21,6		5,4	0,08	1,8					
	морковь с зеленым горошком	200/5	6,40	4,40	15,51	142,00	55,5	49,35	70,89	1,5	56,06		0,6	0,3	26,9					
	масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,10	2,4	0,3	2	0,02			0,26	0	0					
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	16,04	76,00	15,20	19,6	62,40	0,40	0,56		0,56	0,07	0					
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,60	24,15	113,00	14,5	24	59,5	1,1	0		0,65	0,08	0					
	Чай с молоком и сахаром ТК№ 283	200	1,40	1,40	11,20	61,00	53,06	6,09	39,15	0,07	9		0,05	0,01	0,26					
	Итого за прием		28,28	35,45	84,59	777,10	184,56	130,96	397,24	4,51	87,22		7,52	0,54	28,96					
	ужин 2																			
	Фрукты свежие Банан	220	3,30	1,10	46,20	211,20	17,6	92,4	61,6	1,32	0		0,88	0,09	22					
	Итого за день		121,77	131,77	380,67	3067,98	1106,98	504,52	1645,43	22,66	469,73		15,21	1,61	90,25					

Наименование блюда	Выход, г	Белки,		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины						
		всего	всего			Са	Mg	P	Fe	А,мг	Е(ТЭ),мг	В1,мг	С,мг					
Завтрак																		
Каша молочная "Дружба" ТК№195	250/7	7,70	10,60	41,00	291,00	156,08	45,44	139	0,99	144	0,55	0,14	0,66					
Бульброд с маслом ТК № 1	50/20	4,10	17,00	24,30	269,00	13,9	16,5	103,5	1,04	21	0,69	0,08	0					
Кофейный напиток ТК№ 286	200	3,20	2,80	18,50	109,00	105,86	12,18	164,43	0,23	37,8	0,21	0,03	0,52					
Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	16,04	76,00	15,20	19,6	62,40	0,40	0,56	0,56	0,07	0					
Итого за прием		17,60	30,80	99,84	745,00	291,04	93,72	469,33	2,66	203,36	2,01	0,32	1,18					
Второй завтрак [225]																		
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	85,68	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4					
Печенье	25	2,60	1,30	10,05	94,00	10,75	5,5	30,5	0,45	30	0,25	0,03	0					
Итого за прием		3,60	1,50	30,25	179,68	24,75	13,5	44,5	3,25	30	0,45	0,05	4					
Обед [1070]																		
Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов ТК №12	100	2,00	5,60	4,80	77,00	37,99	15,22	40,66	0,71	12	2,38	0,03	33,02					
Суп картофельный с клецками ТК№62	300	2,00	3,40	13,20	93,00	12,63	18,3	17,52	0,69	41,2	0,16	0,07	5,52					
Плов из говядины ТК№112	300	31,30	30,40	46,30	588,00	24,45	65,94	221,3	4,4	0	0,39	0,19	0,77					
Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	16,04	76,00	15,20	19,6	62,40	0,40	0,56	0,56	0,07	0					
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,60	24,15	113,00	14,5	24	59,5	1,1	0	0,65	0,08	0					
Компот из смеси сухофруктов ТК№293	200	0,50	0,10	31,20	121,00	14,62	8,5	22,1	0,92	0	1,1	0,07	0,29					
Итого за прием		42,45	40,50	135,69	1068,00	119,39	151,56	423,48	8,22	53,76	5,24	0,51	39,60					
Подливки [565]																		
Затеканка из творога ТК №224	200	35,00	24,80	32,51	500,00	290,4	48,47	330,51	1,2	45,74	0,07	0,1	0,5					
Молоко кипяченое ТК№281	200	5,75	5,94	9,02	111,41	222,46	25,7	165,21	0,18	25,32	0	0,06	1,09					
Итого за прием		40,75	30,74	41,53	611,41	512,86	74,17	495,72	1,38	71,06	0,07	0,16	1,59					
Ужин [680]																		
Котлеты или биточки рыбные ТК№83	120	19,00	12,80	18,30	266,00	55,55	35,58	93,12	1,18	53,85	0	0,17	0,45					
Картофель тушеный ТК№139	220	4,60	13,50	32,80	274,00	34,22	51,31	117,33	1,98	94,4	0,5	0,19	17,77					
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,60	24,15	113,00	14,5	24	59,5	1,1	0	0,65	0,08	0					
Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	16,04	76,00	15,20	19,6	62,40	0,40	0,56	0,56	0,07	0					
Чай с сахаром ТК№282	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0	0	0,04	0	0	0	0					
масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,10	2,4	0,3	2	0,02	0	0,26	0	0					
Итого за прием		30,48	34,55	100,48	830,10	122,13	130,79	334,35	4,72	148,81	1,97	0,51	18,22					
Фрукты свежие апельсины	180	1,62	0,36	14,58	77,40	61,2	23,4	41,4	0,54	0	0,36	0,07	80					
Итого за день		136,50	138,45	422,37	3511,59	1131,37	487,14	1808,78	20,77	506,99	10,10	1,62	144,59					

Сидорова

Наименование блюда	Выход, г	Режи, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины						
		всего	Жиры, г			Са	Мг	Р	Fe	А, мг	Е(ТЭ), мг	В1, мг	С, мг					
Завтрак																		
Каша рисовая молочная жидкая ТК № 192	250/7	6,30	10,00	38,40	270,00	154,5	35,13	129,86	0,52	43,82	0,16	0,07	0,67					
Бульброд с сырком ТК № 3	50/20	9,20	5,80	24,20	190,00	211,5	27,5	103,5	1,14	5,6	0,08	0,09	0,14					
Какао с молоком ТК №288	200	3,60	3,30	13,7	98	110,37	26,97	21,6	0,88	0,13	0,15	0,13	0,52					
Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	16,04	76,00	15,20	19,6	62,40	0,40	0,56	0,56	0,07	0					
Итого за прием		21,70	19,50	92,34	634,00	491,57	109,20	317,36	2,94	50,11	0,95	0,36	1,33					
Второй завтрак																		
Вафли, конфеты	25/15	0,90	0,93	33,33	141,00	4	2,5	9	0,38	0,5	0,18	0,01	0					
Кефир ТК №279	200	5,70	6,30	7,80	114,00	235,2	27,44	190	0,2	40	0	0,06	1,37					
Итого за прием		6,60	7,23	41,13	255,00	239,20	29,94	199,00	0,58	40,50	0,18	0,07	1,37					
Обед [1200]																		
Винегрет с сельдью ТК №43	100/25	5,30	4,20	7,20	87,00	40,83	24,86	111,41	0,91	8,25	0,46	0,04	5,18					
Суп крестьянский с крупой ТК № 65	300/12	2,50	6,10	14,90	126,00	27,98	20,62	80	0,77	15	2,95	0,05	9,6					
Жаркое по-домашнему ТК №97	170/100	29,30	29,00	23,00	478,00	31	61,07	204	5,2	0	0	0,1	3,2					
Огульца соленые дольками	90	0,68	0,08	1,39	10,63	18,22	10,96	18,79	0,47	0	0,09	0,01	1,8					
Компот из смеси сухофруктов ТК№293	200	0,50	0,10	31,20	121,00	14,62	8,5	22,1	0,92	0	1,1	0,07	0,29					
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,60	24,15	113,00	14,5	24	59,5	1,1	0	0,65	0,08	0					
Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	16,40	76,00	15,20	19,6	62,40	0,40	0,56	0,56	0,07	0					
Итого за прием		44,93	40,48	118,24	1011,63	162,35	169,61	558,20	9,77	23,81	5,81	0,42	20,07					
Подник																		
Булочка "Веснушка" ТК№270	50	3,90	3,60	28,50	163,00	8,3	5,18	45,67	0,43	16,97	0,81	0,04	0					
Кефир ТК№279	200	5,70	6,30	7,80	114,00	235,2	27,44	288	0,2	40	0	0,06	1,37					
Итого за прием		9,60	9,90	36,30	277,00	243,50	32,62	333,67	0,63	56,97	0,81	0,10	1,37					
Ужин																		
Союски, сардельки отварные ТК №124	100/5	10,00	21,70	0,80	238,00	22,97	13,31	97	1,61	0	0,5	0,02	0					
Капуста тушеная ТК №140	220	5,00	6,30	21,70	162,00	118,93	45,15	99,41	1,75	0	4,29	0,08	37,9					
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,60	24,15	113,00	14,5	24	59,5	1,1	0	0,65	0,08	0					
Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	16,04	76,00	15,20	19,6	62,40	0,40	0,56	0,56	0,07	0					
Чай с лимоном и сахаром ТК №284	200	0,10	0,00	9,30	37,00	2,73	0,73	1,28	0,06	0	0,01	0	1,12					
масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,10	2,4	0,3	2	0,02	0	0,26	0	0					
Итого за прием		21,88	36,25	72,08	692,10	176,73	103,09	321,59	4,94	0,56	6,27	0,25	39,02					
Фрукты свежие яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,80	22,4	12,6	15,4	3	0	0,4	0,04	14					
Итого за день		105,27	113,92	373,81	2935,53	1335,75	457,06	1745,22	21,86	171,95	14,42	1,24	77,16					

12.12.2019

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,		Жиры,		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					
			всего	всего	Ды, г	Са			Мг	Р	Fe	А, мг	Е(ТЭ), мг	В1, мг	С, мг					
	Завтрак																			
	Бутерброд с маслом ТК №1	50/20	4,10	17,00	24,30	269,00	13,9	16,5	103,5	1,04	21	0,69	0,08	0						
	Омлет натуральный ТК №219	200	19,40	22,60	3,40	294,00	132,3	16,81	221,1	3,3	197,85	0	0,1	0,3						
	Кофейный напиток ТК№ 286	200	3,20	2,80	18,50	109,00	105,86	12,18	164,43	0,23	37,8	0,21	0,03	0,52						
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	16,01	76,00	15,20	19,6	62,40	0,40	0,56	0,56	0,07	0						
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,60	24,15	113,00	14,5	24	59,5	1,1	0	0,65	0,08	0						
	Итого за прием		33,35	43,40	86,36	861,00	281,76	89,09	610,93	6,07	257,21	2,11	0,36	0,82						
	Второй завтрак																			
	Кефир ТК№279	200	5,70	6,30	7,80	114,00	235,2	27,44	190	0,2	40	0	0,06	1,37						
	Печенье, конфеты	30/15	1,94	5,12	34,45	57,00	5	6	9	0,4	36	0,3	0,03	0						
	Итого за прием		7,64	11,42	42,25	171,00	240,20	33,44	199,00	0,60	76,00	0,30	0,09	1,37						
	Обед																			
	Салат из свежих овощей с соленьями отрупами ТК№28	100	1,10	8,90	5,10	104,00	25,73	15,8	0	0,92	0	0	0,01	0,99						
	Ши из свежей капусты ТК№53	300/12	2,10	6,70	10,10	110,00	38,18	22,91	0	0,84	0	0	0,06	14,4						
	Куры отварные ТК№125	100	25,00	21,00	0,40	290,00	20,5	16,78	126,48	2	37,92	0,55	0,1	1						
	Макаронные изделия отварные ТК№211	220/8	8,10	7,20	48,20	295,00	14,03	11,09	67	1,12	29	1,4	0,09	0						
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,60	24,15	113,00	14,5	24	59,5	1,1	0	0,65	0,08	0						
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	16,04	76,00	15,20	19,6	62,40	0,40	0,56	0,56	0,07	0						
	Компот из свежих плодов ТК№294	200	0,20	0,10	17,20	68,24	6,03	3,13	3,83	0,8	0	0,08	0,01	1,6						
	Итого за прием		43,15	44,90	121,19	1056,24	134,17	113,31	319,21	7,18	67,48	3,24	0,42	17,99						
	Полдник																			
	Пирожки печеные с яблоками ТК№249	100	6,10	5,30	44,40	251,00	18,49	10,35	48,5	1,36	13,95	0,1	0,07	1,38						
	Напиток "Валетек" витаминный ТК№299	200	0,00	0,00	15,80	60,00	220	12,18	0	0	170	3,3	0,3	11,2						
	Итого за прием		6,10	5,30	60,20	311,00	238,49	22,53	48,50	1,36	183,95	3,40	0,37	12,58						
	Ужин																			
	Каша рисовая рассыпчатая ТК№176	250/7	6,00	6,50	61,30	334,00	7,62	41,58	132	0,86	0	2,5	0,06	0						
	Рыба припущенная ТК№79	120	27,10	8,60	0,70	188,00	22,9	32,41	108	0,71	13	0,2	0,21	0,3						
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	16,04	76,00	15,20	19,6	62,40	0,40	0,56	0,56	0,07	0						
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,60	24,15	113,00	14,5	24	59,5	1,1	0	0,65	0,08	0						
	Чай с молоком и сахаром ТК№283	200	1,40	1,10	11,20	61,00	53,06	6,09	39,15	0,07	9	0,05	0,01	0,26						
	Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,10	2,4	0,3	2	0,02	0	0,26	0	0						
	Итого за прием		41,28	24,45	113,48	838,10	115,68	123,98	403,05	3,16	22,56	4,22	0,43	0,56						
	Груша	180	0,72	0,54	18,54	84,60	34,2	21,6	28,8	4,14	0	0,04	0,04	22						
	Итого за день		132,24	130,01	442,02	3321,94	1044,50	403,95	1609,49	22,51	607,20	13,31	1,71	55,32						

5 ДЕНЬ

Иван Илья

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины										
			всего	всего	всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A, мкг	E(T), мг	B1, мкг	C, мкг										
	Завтрак																									
	Каша манная молочная ТК № 190	250/7	7,50	10,00	37,20	269,00	158,89	23,66	150,99	0,52	79,33		0,93	0,09	0,67											
	Бутерброд с сыром ТК № 3	50/20	9,20	5,80	24,20	190,00	211,5	27,5	108	1,14	5,6		0,08	0,09	0,14											
	Какао с молоком ТК№288	200	3,60	3,30	13,70	98,00	110,37	26,97	132,41	0,88	25,2		0,15	0,03	0,52											
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	16,04	76,00	15,20	19,6	62,40	0,40	0,56		0,56	0,07	0											
✓	Колбаса вареная отварная	25	2,50	5,40	0,20	59,50	5,7	3,3	4,69	1,4	37,31		0	0	0											
	Итого за прием		25,40	24,90	91,34	692,50	501,66	101,03	458,49	4,34	148,00		1,72	0,28	1,33											
	Второй завтрак																									
	Кефир ТК№279	200	5,70	6,30	7,80	114,00	235,2	27,44	195	0,2	0		0	0,06	1,37											
✓	Пряники заварные, конфеты	40/15	3,58	3,18	48,04	227,44	8,87	9,4	26,6	0,68	0		0,96	0,02	0											
	Итого за прием		9,28	9,48	55,84	341,44	244,07	36,84	221,60	0,88	0,00		0,96	0,08	1,37											
	Обед																									
✓	Салат из свежей капусты с яблоком ТК №8	100	1,80	4,60	9,60	87,00	47,25	16,42	40,66	1,07	12		2,38	0,03	19,55											
✓	Суп лапша домашняя ТК№66	300	3,10	5,10	13,90	115,00	13,93	8,62	42,72	0,49	50,4		0,5	0,03	0,72											
✓	Картофельное пюре ТК№138	220	4,50	7,20	29,40	203,00	52,21	41,66	86	1,51	13,05		0,15	0,17	15,22											
✓	Печень по-строгановски ТК№123	100/50	25,70	18,30	3,10	280,00	37,89	27,31	38,17	9,79	52,4		1,94	0,31	16,45											
	Огурцы соленые дольками	90	0,68	0,08	1,39	10,63	18,22	10,96	18,79	0,7	0		0,09	0,01	1,8											
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,60	24,15	113,00	14,5	24	59,5	1,1	0		0,78	0,1	0											
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	16,04	76,00	15,20	19,6	62,40	0,40	0,56		0,56	0,07	0											
✓	Компот из смеси сухофруктов ТК№293	200	0,50	0,10	31,20	121,00	14,62	8,5	22,1	0,92	0		0,83	0,07	0,29											
	Итого за прием		42,93	36,38	128,78	1005,63	213,82	157,07	370,34	15,98	128,41		7,23	0,79	54,03											
	Подливка [545]																									
	Молоко кипяченое ТК№281	200	5,70	5,90	9,00	111,00	22,46	25,66	165,21	0,18	0		0	0,06	1,09											
✓	Колбасные изделия, запеченные тесте ТК№261	70	6,60	8,00	18,80	175,00	9,14	5,04	27,37	0,62	35,84		0,5	0,01	0											
	Итого за прием		12,30	13,90	27,80	286,00	31,60	30,70	192,58	0,80	35,84		0,50	0,07	1,09											
	Ужин																									
✓	Рыба, запеченная с морковью №91	240	30,80	19,80	6,60	329,00	137,9	47,89	136	1,04	38		2	0,17	1,01											
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,60	24,15	113	14,5	24	59,5	1,1	0		0,91	0,11	0											
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	16,04	76,00	15,20	19,6	62,40	0,40	0,56		0,56	0,07	0											
	Чай с сахаром ТК№282	200,00	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0	0	0,03	0		0	0	0											
	масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,10	2,4	0,3	2	0,02			0,26	0	0											
	Итого за прием		37,68	28,05	55,98	619,10	170,26	91,79	259,90	2,59	38,56		3,73	0,35	1,01											
	Фрукты свежие банан	220	3,30	1,10	46,20	211,20	17,6	92,4	61,6	1,32	0		0,88	0,09	22											
	Итого за день		130,89	113,81	405,94	3155,87	1179,01	509,83	1564,51	25,91	350,81		15,02	1,66	80,83											

6 день

1 удельном

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г		ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
			всего	всего	всего	всего	Са	Мг		Р	Fe	А,мг	Е(ТЭ),мг	В1,мг	С,мг					
																В12,мг	В1,мг	С,мг		
✓	Завтрак	300	6,60	6,20	24,60	180,00	167,2	30,8	175,48	1,12	26,5	0,43	0,09	0,78						
	Суп молочный с крутой "Артек" ТКС№76	200	3,20	2,80	18,50	109,00	105,86	12,18	164,43	0,23	37,8	0,03	0,25	0,52						
	Кофейный напиток ТКС№ 286	50/20	4,10	17,00	24,30	269,00	13,9	16,5	103,5	1,04	21	0,69	0,08	0						
	Бульброд с маслом ТК № 1	40	2,60	0,40	16,04	76,00	15,20	19,6	62,40	0,40	0,56	0,56	0,07	0						
	Хлеб ржаной	40	4,78	4,05	0,25	56,50	19,36	4,18	66,82	0,8	60	0,24	0,02	0						
	Дйпо вареное		21,28	30,45	83,69	690,50	321,52	83,26	572,63	3,59	145,86	1,95	0,51	1,30						
	Итого за прием																			
	Второй завтрак																			
	Кефир ТК №279	200	5,70	6,30	7,80	114,00	235,2	27,44	190	0,2	40	0	0,06	1,37						
	Вафли	20	0,56	0,66	15,46	67,65	3,2	2	7,2	0,3	0,4	0,14	0,01	0						
	Итого за прием		6,26	6,96	23,26	181,65	238,4	29,44	197,2	0,5	40,4	0,14	0,07	1,37						
	Обед																			
	Салат из свежкы ТК№25	100	1,30	8,20	6,60	105,00	34,61	18,65	51	1,2	0	0,14	0,01	1,86						
	Борщ с капустой и картофелем ТК №56	300/12	2,00	6,00	14,00	117,00	34,73	24,32	68,5	1,13	55,49	0,34	0,06	9,53						
	Рыба, запеченная с картофелем ТК №90	330	29,40	22,30	24,90	421,00	81,84	58,5	315,02	1,8	59,09	2,52	0,21	0,98						
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,60	24,15	113,00	14,5	24	59,5	1,1	0	0,65	0,08	0						
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	16,04	76,00	15,20	19,6	62,40	0,40	0,56	0,56	0,07	0						
	Напиток из плодов липовника ТКС№301	200	0,60	0,20	27,00	111,00	11,09	2,96	2	0,57	0,56	0,8	0,01	80						
	Итого за прием		39,95	37,70	112,69	943,00	191,97	148,03	558,42	6,20	115,70	5,01	0,44	92,37						
	Подлик																			
✓	Ватрушка с творогом ТК № 263	70	8,60	4,20	27,10	183,00	45,9	10,73	82,58	0,6	18,12	0,78	0,05	0,05						
✓	Напиток "Валетек" витаминный ТКС№299	200	0,00	0,00	15,80	60,00	2,20	12,18	0	0	1,70	3,3	0,3	11,2						
	Итого за прием		8,60	4,20	42,90	243,00	265,90	22,91	82,58	0,60	188,12	4,08	0,35	11,25						
✓	Ужин																			
	Азу ТК № 94	100/50	27,90	31,30	2,76	406,00	19,6	30,22	92,01	4,2	3,4	0	0,1	1,2						
	Запеканка капустная с маслом ТК № 163	220/12	6,30	18,20	24,00	287,00	110,19	38,25	72,68	1,61	49,76	3	0,07	15,38						
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,60	24,15	113,00	14,5	24	59,5	1,1	0	0,65	0,08	0						
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	16,04	76,00	15,20	19,6	62,40	0,40	0,56	0,56	0,07	0						
	Чай с лимоном и сахаром ТК № 284	200	0,10	0,00	9,30	37,00	2,73	0,73	1,28	0,06	0	0,01	0	1,12						
	масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,10	2,4	0,3	2	0,02	0	0,26	0	0						
	Итого за прием		41,08	57,75	76,34	985,10	164,62	113,10	289,87	7,39	53,72	4,48	0,32	17,70						
	груша	180	0,72	0,54	18,54	84,60	34,2	21,6	28,8	4,14	0	0,04	0,04	22						
	Итого за день		117,89	137,60	357,42	3127,85	1216,61	418,34	1729,50	22,42	543,80	15,70	1,73	145,99						

7 ДЕНЬ

Исследование

№	Наименование блюда	Выход, г	БСЖК			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины					
			Всего	Жиры, г	Углево-ды, г		Са	Mg	P	Fe	A, мг	E(ТЭ), мг	B1, мг	C, мг					
	Завтрак																		
	Каша пшеничная молочная жидкая ТК№194	250/7	9,10	10,10	44,30	296,00	163,75	44,35	158	2,24	0	4,2	0,17	0,64					
	Бутерброд с сыром ТК № 3	50/20	9,20	5,80	24,20	190,00	211,5	27,5	108	1,14	5,6	0,08	0,09	0,14					
	Какао с молоком ТК №288	200	3,60	3,30	13,70	98,00	110,37	26,97	123,3	0,88	37,8	0,22	0,03	0,52					
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	16,04	76,00	15,20	19,6	62,40	0,40	0,56	0,56	0,07	0					
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,60	24,15	113,00	14,5	24	59,5	1,1	0	0,65	0,08	0					
	Итого за прием		28,55	20,20	122,39	773,00	515,32	142,42	511,20	5,76	43,96	5,71	0,44	1,30					
	Второй завтрак [300]																		
	Кефир ТК№279	200	5,70	6,30	7,80	114,00	235,2	27,44	190	0,2	0	0	0,06	1,37					
	Печенье	25	2,60	1,30	10,05	94,00	10,75	5,5	30,5	0,45	30	0,14	0,01	0					
	Итого за прием		8,30	7,60	17,85	208,00	245,95	32,94	220,50	0,65	30,00	0,14	0,07	1,37					
	Обед																		
	Салат из белокочанной капусты с яблоками ТК№ 8	100	1,80	4,60	9,60	87,00	47,25	16,42	40,66	1,07	12	2,38	0,03	19,55					
	Уха с крупой ТК№71	300/35	10,40	2,60	16,50	133,00	22,16	28,48	94,29	1,01	14,87	0,28	0,5	5,92					
	Рагу из овощей ТК№150	200	12,10	14,50	21,10	264,00	44,53	42,51	128,11	1,43	95,06	0,72	0,11	9,9					
	Куры отварные ТК№125	100	25,00	21,00	0,40	290,00	20,5	16,78	126,48	2	37,92	0,55	0,1	1					
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,60	24,15	113,00	14,5	24	59,5	1,1	0	0,65	0,08	0					
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	16,04	76,00	15,20	19,6	62,40	0,40	0,56	0,56	0,07	0					
	Компот из смеси сухофруктов ТК№293	200	0,50	0,10	31,20	121,00	14,62	8,5	22,1	0,92	0	1,1	0,07	0,29					
	Итого за прием		56,45	43,80	118,99	1084,00	178,76	156,29	533,54	7,93	160,41	6,24	0,96	36,66					
	Полдник [95]																		
	Пицца "детская" ТК№260	100	26,60	18,20	49,70	475,00	252,15	35,64	239,48	2,5	95,37	0,57	0,11	1,52					
	Чай с лимоном и сахаром ТК№284	200	0,10	0,00	9,30	37,00	2,73	0,73	1,28	0,06	0	0,01	0	1,12					
	Итого за прием		26,70	18,20	59,00	512,00	254,88	36,37	240,76	2,56	95,37	0,58	0,11	2,64					
	Ужин																		
	Рыба припущенная ТК № 79	120	27,10	8,60	0,70	188,00	22,9	32,41	108	0,71	13	0,2	0,21	0,3					
	Рагу овощное ТК№ 15P	200	3,30	9,70	19,00	177,00	42,6	38,48	38,48	1,36	51,63	0,09	0,09	8,96					
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,60	24,15	113,00	14,5	24	59,5	1,1	0	0,65	0,08	0					
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	16,04	76,00	15,20	19,6	62,40	0,40	0,56	0,56	0,07	0					
	Чай с молоком и сахаром ТК № 283	200	1,40	1,40	11,20	61,00	53,06	6,09	39,15	0,07	9	0,05	0,01	0,26					
	Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,10	2,4	0,3	2	0,02		0,26	0	0					
	Итого за прием		38,58	27,95	71,18	681,10	150,66	120,88	309,53	3,66	74,19	1,81	0,46	9,52					
	Фрукты свежие яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,80	22,4	12,6	15,4	3	0	0,4	0,04	14					
	Итого за день		159,14	118,31	403,13	3323,90	1367,97	501,50	1830,93	23,56	403,93	14,88	2,08	65,49					

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
			всего		всего				Са	Mg	P	Fe	А, мг	Е(ТЭ), мг	В1, мг	С, мг							
	Завтрак																						
	Омлет натуральный ТК №219	200	19,40		22,60		3,40	294,00	132,3	16,81	221,1	3,3	197,85		0		0,1		0,3				
	Бутерброд с маслом ТК №1	50/20	4,10		17,00		24,30	269,00	13,9	16,5	103,5	1,04	21		17		0,69		2,23				
	Кофейный напиток ТК№ 286	200	3,20		2,80		18,50	109,00	105,86	12,18	164,43	0,23	37,8		0,21		0,03		0,52				
	Хлеб ржаной	40	2,60		0,40		16,04	76,00	15,2	19,6	62,4	0,4	0,56		0,56		0,07		0				
	Итого за прием		29,30		42,80		62,24	748,00	267,26	65,09	551,43	4,97	257,21		17,77		0,89		3,05				
	Второй завтрак																						
	Сок фруктовый	200	1,00		0,20		20,20	85,68	14	8	14	2,8	0		0,2		0,02		4				
	Булочка "Веснушка" ТК№ 270, конфеты	50/15	3,90		3,60		28,50	163,00	8,53	5,18	54,67	0,43	16,97		0,81		0,04		0				
	Итого за прием		4,90		3,80		48,70	248,68	22,53	13,18	68,67	3,23	16,97		1,01		0,06		4,00				
	Обед																						
	Салат из свежих помидоров и огурцов ТК № 15	100	0,80		4,70		3,60	61,00	15	12,07	25,6	0,56	0		276,8		0,03		5,7				
	Борщ с капустой и картофелем ТК№ 56	300/12	2,00		6,00		14,00	117,00	34,73	24,32	58,99	1,13	43,53		0,3		0,05		9,53				
	Гуляш ТК№ 95	100/50	27,00		26,20		3,23	358,00	16,7	29,58	174,61	4	0		0,02		0,1		0,3				
	Картофельное пюре ТК№ 138	220	4,50		7,20		29,40	203,00	52,21	41,66	122,32	1,51	29,92		0,3		0,17		15,22				
	Хлеб ржаной	40	2,60		0,40		16,04	76,00	15,2	19,6	62,4	0,4	0,56		0,56		0,07		0				
	Хлеб пшеничный	50	4,05		0,60		24,15	113,00	14,5	24	59,5	1,1	0		0,65		0,08		1,55				
	Компот из смеси сухофруктов ТК№293	200	0,50		0,10		31,20	121,00	14,62	8,5	22,1	0,92	0		0		0,07		0,29				
	Итого за прием		41,45		45,20		121,62	1049,00	162,96	159,73	525,52	9,62	74,01		278,63		0,57		32,59				
	Полдник																						
	Сырники из творога ТК №225	180/15	31,40		20,40		44,90	490,00	314,2	45,98	364	1,16	0		0		0,12		0,94				
	Напиток "Залетек" витаминный ТК№299	200	0,00		0,00		15,80	60,00	220	12,18	0	0,01	170		0		3,3		11,2				
	Итого за прием		31,40		20,40		60,70	550,00	534,20	58,16	364,00	1,17	170,00		0,00		3,42		12,14				
	Ужин																						
	Голубы ленивые ТК№119	240/10	28,60		22,40		17,90	388,00	76,82	46,84	74,86	2,15	0		25,92		0,5		0,13				
	Хлеб ржаной	40	2,60		0,40		16,04	76,00	15,2	19,6	62,4	0,4	0,56		0,56		0,07		0				
	Хлеб пшеничный	50	4,05		0,60		24,15	113,00	14,5	24	59,5	1,1	0		0,65		0,08		1,55				
	Чай с молоком и сахаром ТК№ 283	200	1,40		1,40		11,20	61,00	53,06	6,09	39,15	0,07	9		0,05		0,01		0,26				
	масло сливочное	10	0,13		7,25		0,09	66,10	2,4	0,3	2	0,02			0,26		0		0				
	Итого за прием		36,78		32,05		69,38	704,10	161,98	96,83	237,91	3,74	9,56		27,44		0,66		1,94				
	Фрукты свежие апельсины	180	1,62		0,36		14,58	77,40	61,2	23,4	41,4	0,54	0		0,36		0,07		80				
	Итого за день		145,45		144,61		377,22	3377,18	1210,13	416,39	1788,93	23,27	527,75		325,21		5,67		133,72				

д. Стефанов
В. М. Орлова

№	Наименование блюда	Выход, г	всего			ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины						
			всего	Жиры, г	Углево-ды, г		Са	Mg	P	Fe	A, мг	E(ТЭ), мг	B1, мг	C, мг					
	Завтрак																		
	Суп молочный с макаронными изделиями ТКС№78	300	6,60	6,20	23,80	178,00	162,73	21,61	111,34	0,48	22,08	0,32	0,07	0,78					
	Бутерброд с сыром ТК № 3	50/20	9,20	5,80	24,20	190,00	211,5	27,5	108	1,14	5,6	0,08	0,09	0,14					
	Какао с молоком ТК №288	200	3,60	3,30	13,70	98,00	110,37	26,97	123,3	0,88	37,8	0,22	0,03	0,52					
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,60	24,15	113,00	14,5	24	59,5	1,1	0	0,65	0,08						
	Итого за прием		23,45	15,90	85,85	579,00	499,10	100,08	402,14	3,60	65,48	1,27	0,27	1,44					
	Второй завтрак																		
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	85,68	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4					
	Пряники заварные, конфеты	40/15	2,22	1,65	27,30	127,50	3,87	3,13	17,4	0,28	0	0,96	0,02	0					
	Итого за прием		3,22	1,85	47,50	213,18	17,87	11,13	31,40	3,08	0,00	1,16	0,04	4,00					
	Обед																		
	Винегрет овощной ТК №42	100	1,30	2,30	7,20	54,00	23,23	16,16	29,9	0,67	0	0	0,03	5,18					
	Рассольник ленинградский ТК №54	300/12	2,60	6,20	18,50	142,00	18,06	26,99	18	1,01	30,24	0,33	0,09	8,04					
	Котлеты, биточки, шиннели ТК №98	100/40	20,60	18,30	17,50	320,00	43,35	35,77	56,3	1,85	40,67	2,4	0,08	0,38					
	Картофель в молоке ТК №137	220/5	4,70	6,00	26,20	180,00	81,07	39,38	87,3	1,3	27,36	0,25	0,17	13					
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	16,04	76,00	15,2	19,6	62,4	0,4	0,56	0,56	0,07	0					
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,60	24,15	113,00	14,5	24	59,5	1,1	0	0,65	0,08						
	Компот из смеси сухофруктов ТКС№293	200	0,50	0,10	31,20	121,00	14,62	8,5	22,1	0,92	0	1,1	0,07	0,29					
	Итого за прием		36,35	33,90	140,79	1006,00	210,03	170,40	335,50	7,25	98,83	5,29	0,59	26,89					
	Полдник																		
	Затеканка из творога ТКС№224	200	35,00	24,80	32,51	500,00	290,4	48,47	186,56	1,2	59,5	0	0,1	0,5					
	Кефир ТК № 279	200	5,70	6,30	7,80	114,00	235,2	27,44	288	0,2	0	0	0,06	1,37					
	Итого за прием		40,70	31,10	7,80	614,00	525,60	75,91	474,56	1,40	59,50	0,00	0,16	1,87					
	Ужин																		
	Макаронные изделия отварные ТК № 211	220/8	8,10	7,20	48,20	295,00	14,03	11,09	67	1,12	29	1,4	0,09	0					
	Рыба, тушеная в томате с овощами ТКС№80	180	27,90	13,90	5,70	259,00	36,23	50	20,75	1,16	0	0,1	0,25	3,04					
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	16,04	76,00	15,2	19,6	62,4	0,4	0,56	0,56	0,07	0					
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,60	24,15	113,00	14,5	24	59,5	1,1	0	0,65	0,08						
	Чай с сахаром ТКС№282	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0	0	0,03	0	0	0						
	Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,10	2,4	0,3	2	0,02		0,26	0	0					
	Итого за прием		42,88	29,35	103,28	844,10	82,62	104,99	211,65	3,83	29,56	2,97	0,49	3,04					
	Фрукты свежие банан	220	3,30	1,10	46,20	211,20	17,6	92,4	61,6	1,32	0	0,88	0,09	22					
	Итого за день		149,90	113,20	431,42	3467,48	1352,82	554,91	1516,85	20,48	253,37	11,57	1,64	59,24					

10 ДЕНЬ

2 календарь

форма

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
		всего	всего	всего	всего			Са	Мг	Р	Fe	А,мг	Е(ТЭ),мг	В1,мг	С,мг				
Завтрак																			
Каша пшеничная молочная жидкая ТК№193	250/7	9,10	11,10	42,60	307,00	157,56	55,06	126,12	1,43	29,25	0,23	0,22	0,64						
Бутерброд с маслом ТК № 1	50/20	4,10	17,00	24,30	269,00	13,9	16,5	103,5	1,04	21	0,69	0,08	0						
Кофейный напиток ТК№ 286	200	3,20	2,80	18,50	109,00	105,86	12,18	164,43	0,23	37,8	0,21	0,03	0,52						
Итого за прием		16,40	30,90	85,40	685,00	277,32	83,74	394,05	2,70	88,05	1,13	0,33	1,16						
Второй завтрак																			
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	85,68	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4						
Печенье, конфеты	25/15	1,80	4,30	31,03	166,28	10,75	8,5	25,25	0,6	30	0,25	0,03	0						
Итого за прием		2,80	4,50	51,23	251,96	24,75	16,50	39,25	3,40	30,00	0,45	0,05	4,00						
Обед																			
Салат из свежих овощей с яблоками ТК№ 27	100	0,80	5,10	7,40	78,00	22,9	12,68	21,95	1,29	0	0,02	0,03	3,94						
Щи из свежей капусты с картофелем ТК № 53	300/12	2,10	6,70	10,10	110,00	38,18	22,91	0	0,84	0	0	0,06	14,4						
Куры отварные ТК № 125	100	25,00	21,00	0,40	290,00	20,5	16,78	126,48	2	37,92	0,55	0,1	1						
Картофельное пюре ТК№138	220	4,50	7,20	29,40	203,00	52,21	41,66	156,6	1,51	13,05	0,15	0,17	15,22						
Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	16,04	76,00	15,20	19,6	62,40	0,40	0,56	0,56	0,07	0						
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,60	24,15	113,00	14,5	24	59,5	1,1	0	0,65	0,08							
Напиток апельсиновый или лимонный ТК № 295	200	0,20	0,00	19,80	77,00	7,11	2,49	1,94	0,11	0	0,02	0,01	5,28						
Итого за прием		39,25	41,00	107,29	947,00	170,60	140,12	428,87	7,25	51,53	1,95	0,52	39,84						
Полдник																			
Пицца "детская" ТК№260	100	26,60	18,20	49,70	475,00	252,15	35,64	239,48	2,5	95,37	0,57	0,11	1,52						
Кефир ТК № 279	200	5,70	6,30	7,80	114,00	23,52	27,44	288	0,2	0	0	0,06	1,37						
Итого за прием		32,30	24,50	57,50	589,00	487,35	63,08	527,48	2,70	95,37	0,57	0,17	2,89						
Ужин																			
Рыба припущенная ТК № 79	120	27,10	8,60	0,70	188,00	22,9	32,41	108	0,71	13	0,2	0,21	0,3						
Каша гречневая рассыпчатая №172	250/7	14,40	9,40	63,00	401,00	23,45	221,58	33,2	7,93	0	0,43	0,21	0						
Чай с молоком и сахаром ТК № 283	200	1,40	1,40	11,20	61,00	53,06	6,09	39,15	0,07	9	0,05	0,01	0,26						
Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	16,04	76,00	15,20	19,6	62,40	0,40	0,56	0,56	0,07	0						
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,60	24,15	113,00	14,5	24	59,5	1,1	0	0,65	0,08	0						
масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,10	2,4	0,3	2	0,02				0						
Итого за прием		49,68	27,65	115,18	905,10	131,51	303,98	304,25	10,23	22,56	2,15	0,58	0,56						
Груша	180	0,72	0,54	18,54	84,60	34,2	21,6	28,8	4,14	0	0,04	0,04	22						
Итого за день		141,15	129,09	435,14	3462,66	1125,73	629,02	1722,70	30,42	287,51	6,29	1,69	70,45						

В. Воронцов

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
		всего	всего	всего	всего			Са	Mg	P	Fe	A,мг	E(T ³),мг	B1,мг	C,мг				
Завтрак																			
Омлет натуральный ТК №219	200	19,40	22,60	3,40	294,00	132,3	16,81	221,1	3,3	197,85	0	0,1	0,3						
Бутерброд с маслом ТК №1	50/20	4,10	17,00	24,30	269,00	13,9	16,5	103,5	1,04	21	17	0,69	2,23						
Кофейный напиток ТК№ 286	200	3,20	2,80	18,50	109,00	105,86	12,18	164,43	0,23	37,8	0,21	0,03	0,52						
Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	16,04	76,00	15,2	19,6	62,4	0,4	0,56	0,56	0,07	0						
Итого за прием		29,30	42,80	62,24	748,00	267,26	65,09	551,43	4,97	257,21	17,77	0,89	3,05						
Второй завтрак																			
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	85,68	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4						
Булочка "Веснушка" ТК№ 270., конфеты	50/15	3,90	3,60	28,50	163,00	8,53	5,18	54,67	0,43	16,97	0,81	0,04	0						
Итого за прием		4,90	3,80	48,70	248,68	22,53	13,18	68,67	3,23	16,97	1,01	0,06	4,00						
Обед																			
Салат из свежих помидоров и огурцов ТК № 15	100	0,80	4,70	3,60	61,00	15	12,07	25,6	0,56	0	276,8	0,03	5,7						
Борщ с капустой и картофелем ТК№ 56	300/12	2,00	6,00	14,00	117,00	34,73	24,32	58,99	1,13	43,53	0,3	0,05	9,53						
Гуляш ТК№ 95	100/50	27,00	26,20	3,23	358,00	16,7	29,58	174,61	4	0	0,02	0,1	0,3						
Картофельное пюре ТК№ 138	220	4,50	7,20	29,40	203,00	52,21	41,66	122,32	1,51	29,92	0,3	0,17	15,22						
Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	16,04	76,00	15,2	19,6	62,4	0,4	0,56	0,56	0,07	0						
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,60	24,15	113,00	14,5	24	59,5	1,1	0	0,65	0,08	1,55						
Компюг из смеси сухофруктов ТК№293	200	0,50	0,10	31,20	121,00	14,62	8,5	22,1	0,92	0	0	0,07	0,29						
Итого за прием		41,45	45,20	121,62	1049,00	162,96	159,73	525,52	9,62	74,01	278,63	0,57	32,59						
Полдник																			
Сырники из творога ТК №225	180/15	31,40	20,40	44,90	490,00	314,2	45,98	364	1,16	0	0	0,12	0,94						
Напиток "Валестек" витаминный ТК№299	200	0,00	0,00	15,80	60,00	220	12,18	0	0,01	170	0	3,3	11,2						
Итого за прием		31,40	20,40	60,70	550,00	534,20	58,16	364,00	1,17	170,00	0,00	3,42	12,14						
Ужин																			
Голубцы ленивые ТК№119	240/10	28,60	22,40	17,90	388,00	76,82	46,84	74,86	2,15	0	25,92	0,5	0,13						
Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	16,04	76,00	15,2	19,6	62,4	0,4	0,56	0,56	0,07	0						
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,60	24,15	113,00	14,5	24	59,5	1,1	0	0,65	0,08	1,55						
Чай с молоком и сахаром ТК№ 283	200	1,40	1,40	11,20	61,00	53,06	6,09	39,15	0,07	9	0,05	0,01	0,26						
масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,10	2,4	0,3	2	0,02		0,26	0	0						
Итого за прием		36,78	32,05	69,38	704,10	161,98	96,83	237,91	3,74	9,56	27,44	0,66	1,94						
Фрукты свежие апельсины	180	1,62	0,36	14,58	77,40	61,2	23,4	41,4	0,54	0	0,36	0,07	80						
Итого за день		145,45	144,61	377,22	3377,18	1210,13	416,39	1788,93	23,27	527,75	325,21	5,67	133,72						