

УТВЕРЖДАЮ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Юшкозерская средняя общеобразовательная школа
д.Юшкозеро, ул.Советская, д.12
директор Степанова У.Н.

"01" сентября 2026г.

**Степанов
а Ульяна
Николае
вна**

Подписано
цифровой
подписью:
Степанова Ульяна
Николаевна
Дата: 2026.09.29
12:54:26 +03'00'

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

МБОУ ЮШКОЗЕРСКОЙ СОШ

для детей 12-18 лет
(осень)

Для разработки меню использовался:
ЕДИНЫЙ СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ
РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ
для детских садов, школ и т.д.
Уральского регионального центра питания ФГБОУ ВО
"Пермский государственный медицинский университет
имени академика Е.А.Вагнера" Минздрава России
Пермь 2021г

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин (В1 в мг, А в мкг рет.экв.)				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
день 1														

завтрак

232	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,3	6,5	35,4	229	0,1	1,3	38,049	0,75	135	189	37	1,8
64	Бутерброды с сыром(2-й вариант)	45	6,7	10,4	10	161	0	0,13	67,186	0,47	203	132	13	0,4
576	Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0	0	0	0,34	4	13	3	0,2
82	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	38	0	60,3	0	0,2	34	23	13	0,3
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	9,9	58	0	0,7	10	0	65	53	11	0,9
Итог			18	19	73,7	538,3	0,1	62,43	115,235	1,76	441	410	77	3,6

обед

17	Салат из свежих помидоров (заправка)	100	1	3,1	3,8	48,2	0	17,1	0	1,59	11	20	15	0,7
94	Борщ с картофелем	250	2,3	4,5	9,4	87,7	0,1	8,4	0	2,37	29	59	27	1,2
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
338	Кнели говяжьи с рисом	100	13,1	11,7	7,3	187,3	0	0,22	19	0,36	23,3	120	17,7	1,5
177	Рагу из овощей (2-й вариант)	180	4,1	7,2	17,1	149,5	0,12	10,9	5,4	2,33	55,2	85	39,6	1,5
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,4	0,7	19,9	99	0,1	0	0,5	0,7	24	78	24	1,9
494	Компот из плодов или ягод сушеных (яблоко)	200	0,3	0	17,5	71,5	0	0,1	0	0,15	16	11	4	0,9
Итог			29	28,9	104,8	795,4	0,42	36,72	32,5	8,18	176,5	416	136,3	8,4
Итог день			47	47,9	178,5	1334,7	0,52	99,15	147,735	9,94	617,5	826	213,3	12

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин (В1 в мг, А в мкг рет.экв.)				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe

день 2

завтрак

281	Запеканка пшениная с творогом	180	15,7	8,5	45,1	320,3	0,2	0,1	47,637	0,7	90	213	48	1,8
406	Соус молочный сладкий	30	0,7	1,4	2,4	25,4	0	0,1	8,393	0,03	22	16	3	0
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	40	0,1	2	3	0	0
576	Батон	40	3	1,2	20,6	104,7	0	0	0	0,68	8	26	5	0,5
82	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	7	0	0,2	16	11	9	2,2
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	7,7	32,6	0	2,9	0	0,02	8	10	5	0,9
Итог			20,2	18,8	85,7	593,6	0,2	10,1	96,03	1,73	146	279	70	5,4

обед

28	Салат из свёклы с яблоками (масло)	100	1	6,1	10,7	102,8	0	6,4	0	2,76	27,5	28,7	16	1,5
104	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,5	4,5	3,8	61,7	0	8,4	0	2,33	25	35	16	0,6
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
374	Котлены рубленые из птицы с соусом молочным (кура)	100	11,7	7,5	9,7	154,2	0,11	0,44	52,76	0,93	106,6	94,4	17,7	0,8
377	Пюре картофельное	180	4,9	7,1	10,4	125,1	0,12	4,3	35,91	0,23	44,4	88,8	27,6	0,9
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано- пшеничный	60	4,1	0,8	23,9	118,9	0,1	0	0,6	0,84	28	94	29	2,3
496	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78,2	0	80	0	0,76	12	3	3	0,6
Итог			28,7	28	106,6	794,1	0,43	99,54	96,87	8,53	261,5	386,9	118,3	7,4

Итог день	48,9	46,8	192,3	1387,7	0,63	109,64	192,9	10,26	407,5	665,9	188,3	12,8
-----------	------	------	-------	--------	------	--------	-------	-------	-------	-------	-------	------

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин (B1 в мг, A в мкг рет.экв.)				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
день 3														

завтрак														
213	Каша гречневая вязкая	150	6,5	5,6	23,6	170,9	0,1	0,5	27,98	0,33	85	163	81	2,5
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,2	0	0	100,625	0,24	22	77	5	1
73	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	40	1,6	4,2	20,6	126,8	0	0,1	20	0,39	7	16	4	0,5
576	Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0	0	0	0,34	4	13	3	0,2
82	Груши	100	0,4	0,3	10,4	45,9	0	5	0	0,4	19	16	12	2,3
465	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,7	16,3	101,2	0	0,7	19	0	108	76	13	0,1
Итог			18,1	18	81,5	560,3	0,1	6,3	167,605	1,7	245	361	118	6,6

обед														
15	Салат из свежих огурцов с луком (заправка)	100	0,75	3,1	2,8	42,5	0	3,8	0	1,42	18,7	32,5	13,7	0,5
118	Суп крестьянский с крупой	250	2,4	5	8,5	88,5	0,1	4,3	0	2,48	27	64	24	0,9
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
349	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	11,3	11,3	7,2	176,5	0	0,9	25,25	0,43	36,6	110	15,5	1,4
380	Капуста тушеная	180	3,7	6,1	13,7	124,3	0	21,2	30,78	0,4	98,4	73,2	36	1,44
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,8	23,9	118,9	0,1	0	0,6	0,84	28	94	29	2,3
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	18,6	77,5	0	0,5	0	0,42	21	21	15	0,7

Итог	27,65	28,1	104,5	781,4	0,3	30,7	64,23	6,67	247,7	437,7	142,2	7,94
Итог день	45,75	46,1	186	1341,7	0,4	37	231,835	8,37	492,7	798,7	260,2	14,54

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин (В1 в мг, А в мкг рет.экв.)				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe

день 4

завтрак

17	Салат из свежих помидоров (масло)	80	0,8	4,9	2,9	59,4	0	17,1	0	2,64	11	20	15	0,7
259	Макароны отварные с сыром	200	12,1	10	35,3	280,13	0,13	0,13	73,72	1,05	222,6	178,6	21	1,3
573	Хлеб пшеничный формовой	40	3	0,3	19,7	93,8	0	0	0	0,44	8	26	6	0,4
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
462	Какао с молоком	200	3,5	2,9	13,9	95,9	0	0,7	19	0,01	112	95	25	0,8
Итог			21,4	18,5	83,7	588,63	0,23	17,93	93,02	4,56	367,6	366,6	82	4,4

обед

21	Салат из моркови (заправка)	100	1,1	3,1	11,4	78,1	0	3,1	0	1,67	25	50	33,7	0,6
98	Свекольник	250	2,3	4,7	10	91,9	0,1	7,9	0	2,37	35	61	28	1,4
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
333	Голубцы ленивые	100	11,2	12,5	4,3	174,9	0	10,3	19	0,34	23,3	122	20	2
152	Картофель отварной	180	5	9,2	18,5	177	0,12	24,1	32,57	0,25	18	92,4	33,6	1,3
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,8	23,9	118,9	0,1	0	0,6	0,84	28	94	29	2,3
486	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	9,5	38,9	0	2	0	0,04	3	2	2	0,5
Итог			28,6	32,1	107,4	832,9	0,42	47,4	59,77	6,19	150,3	464,4	155,3	8,8
Итог день			50	50,6	191,1	1421,53	0,65	65,33	152,79	10,75	517,9	831	237,3	13,2

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин (В1 в мг, А в мкг рет.экв.)				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe

день 5

завтрак

27	Салат из свеклы и моркови(масло)	80	1,1	4,9	5,8	71,3	0	3,8	0	2,26	25	34	20	0,9
330	Плов из говядины	200	16,2	18,2	34,9	369,7	0	0,8	0	4,14	18,6	213,3	42,6	2,1
573	Хлеб пшеничный формовой	40	3	0,3	19,7	93,8	0	0	0	0,44	8	26	6	0,4
575	Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
496	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78,2	0	80	0	0,76	12	3	3	0,6
Итог			23	24,1	90,6	672,4	0,1	84,6	0,3	8,02	77,6	323,3	86,6	5,2

обед

2	Салат витаминный (заправка)	100	1,2	3,1	5,7	56,6	0	13,1	0	1,52	35	32,5	20	1
104	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,5	4,5	3,8	61,7	0	8,4	0	2,33	25	35	16	0,6
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
371	Кнели из птицы с рисом (кура)	100	11,5	10,8	5,3	164,2	0	0,66	61,6	0,4	21	86	13	0,8
257	Макароны отварные с томатом	180	6,5	6,6	33,2	218,3	0,12	1,8	45,2	1	14,4	60	17	1,4
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	79,2	0,1	0	0,4	0,56	19	63	20	1,6
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Итог			29,2	27,4	113,9	819,8	0,32	27,96	114,8	6,69	146,4	333,5	103	8,9

Итог день	52,2	51,5	204,5	1492,2	0,42	112,56	115,1	14,71	224	656,8	189,6	14,1
-----------	------	------	-------	--------	------	--------	-------	-------	-----	-------	-------	------

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин (B1 в мг, A в мкг рет.экв.)				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
день 6														
завтрак														
234	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7	8,3	28,4	216,3	0,2	1,5	41,561	0,53	154	202	54	1,2
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,2	0	0	100,625	0,24	22	77	5	1
576	Батон	50	3,7	1,5	25,7	130,8	0	0	0	0,85	10	32,5	6,2	0,6
82	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	38	0	60,3	0	0,2	34	23	13	0,3
465	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,7	16,3	101,2	0	0,7	19	0	108	76	13	0,1
Итог			19,7	17,3	78,8	549,5	0,2	62,5	161,186	1,82	328	410,5	91,2	3,2
обед														
18	Салат из свежих помидоров и огурцов (масло)	100	1	6,1	3,5	73,2	0	13,4	0	3,04	17,5	30	16,2	0,75
116	Суп из овощей	250	2	4,5	6,3	74	0,1	7,3	0	2,34	21	45	18	0,7
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
336	Зразы из говядины с рисом (паровые)	100	13,9	10,4	14,5	207,8	0,11	0	3,8	0,93	8,9	145,5	21,1	2
380	Капуста тушеная	180	3,7	6,1	13,7	124,3	0	21,2	30,78	0,4	98,4	73,2	36	1,44
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	79,2	0,1	0	0,4	0,56	19	63	20	1,6
494	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,5	0,1	21,5	88,8	0	0	0	0,1	16	24	8	0,6
Итог			28,6	29,4	105,2	800,5	0,41	41,9	42,58	8,05	198,8	423,7	128,3	7,79
Итог день			48,3	46,7	184	1350	0,61	104,4	203,766	9,87	526,8	834,2	219,5	10,99

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин (B1 в мг, A в мкг рет.экв.)				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
день 7														

завтрак

1	Салат из капусты белокочанной (масло)	60	0,9	3,6	5	56,4	0	10,2	0	1,65	24	17	10	0,3
347	Котлеты "Школьные"	60	9,2	6,6	8	127,7	0,1	0,2	18,263	0,85	30	82	13	1,2
152	Картофель отварной	180	5	9,2	18,5	177	0,12	24,1	32,57	0,25	18	92,4	33,6	1,3
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
575	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,3	8	39,6	0	0	0,2	0,28	9	31	10	0,8
496	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78,2	0	80	0	0,76	12	3	3	0,6
Итог			19,5	20,2	72,6	549,2	0,22	114,5	51,033	4,12	99	245,4	73,6	4,5

обед

15	Салат из свежих огурцов с луком(заправка)	100	0,75	3,1	2,8	42,5	0	3,8	0	1,42	18,7	32,5	13,7	0,5
118	Суп крестьянский с крупой	250	2,4	5	8,5	88,5	0,1	4,3	0	2,48	27	64	24	0,9
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
367	Птица в соусе с томатом(кура)	100	9,4	11,1	2,2	146,3	0	0,33	52,75	0,44	16,6	50	13,3	0,77
256	Макаронные изделия отварные	180	6,6	6	35,5	222,5	0,12	0	37,76	1	10,8	52,8	9,6	1,2
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,8	23,9	118,9	0,1	0	0,6	0,84	28	94	29	2,3
486	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	9,5	38,9	0	2	0	0,04	3	2	2	0,5
Итог			28,15	27,8	112,2	810,8	0,42	10,43	98,71	6,9	122,1	338,3	100,6	6,87

Итог день	47,65	48	184,8	1360	0,64	124,93	149,743	11,02	221,1	583,7	174,2	11,37
-----------	-------	----	-------	------	------	--------	---------	-------	-------	-------	-------	-------

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин (B1 в мг, А в мкг рет.экв.)				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe

день 8

завтрак

229	Каша "Дружба"	200	5,3	6,7	27,8	192,4	0,1	1,3	39,4	0,14	129	140	31	0,4
64	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,2	8,1	7,8	125,2	0	0,1	52,256	0,37	158	103	10	0,3
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
82	Бананы	100	1,5	0,5	21	94,6	0	10	0	0,4	8	28	42	0,6
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	9,9	58	0	0,7	10	0	65	53	11	0,9
Итог			15,9	16,8	81,3	540,6	0,1	12,1	101,656	1,24	366	344	98	2,5

обед

28	Салат из свеклы с яблоками (масло)	100	1	6,1	10,7	102,8	0	6,4	0	2,76	27,5	28,7	16	1,5
103	Щи из свежей капусты	250	1,3	4,4	3,5	58,9	0	10	0	2,36	33	28	14	0,6
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
349	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	11,3	11,3	7,2	176,5	0	0,9	25,25	0,43	36,6	110	15,5	1,4
178	Рагу из овощей с кабачками	180	4,9	5,4	15,5	129,8	0,12	9,1	31,86	0,4	96	108	38,4	1,08
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,7	19,9	99	0,1	0	0,5	0,7	24	78	24	1,9
501	Соки овощные фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Итог			27,7	29,8	106,8	806,8	0,32	30,4	65,21	7,53	249,1	409,7	124,9	9,98
Итог день			43,6	46,6	188,1	1347,4	0,42	42,5	166,866	8,77	615,1	753,7	222,9	12,48

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин (B1 в мг, A в мкг рет.экв.)				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
день 9														

завтрак

282	Запеканка рисовая с творогом	180	12,3	7,1	44,3	290	0,12	0,12	56,45	0,87	90	195	36	0,6
406	Соус молочный сладкий	30	0,7	1,4	2,4	25,4	0	0,1	8,393	0,03	22	16	3	0
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	40	0,1	2	3	0	0
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
82	Груши	100	0,4	0,3	10,4	45,9	0	5	0	0,4	19	16	12	2,3
462	Какао с молоком	200	3,5	2,9	13,9	95,9	0	0,7	19	0,01	112	95	25	0,8
Итог			19,3	19,1	85,9	593,6	0,12	5,92	123,843	1,74	251	345	80	4

обед

2	Салат витаминный (заправка)	100	1,2	3,1	5,7	56,6	0	13,1	0	1,52	35	32,5	20	1
95	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,4	6,7	73,9	0	8	0	2,37	36	49	24	1,1
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
371	Кнели из птицы с рисом (кура)	100	11,5	10,8	5,3	164,2	0	0,66	61,6	0,4	21	86	13	0,8
378	Пюре картофельное с морковью	180	3,8	7,3	13,2	133,7	0,1	4,4	36,936	0,47	46	95	46	1,2
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано- пшеничный	60	4,1	0,8	23,9	118,9	0,1	0	0,6	0,84	28	94	29	2,3
494	Компот из плодов или ягод сешеных (яблоко)	200	0,3	0	17,5	71,5	0	0,1	0	0,15	16	11	4	0,9
Итог			27,5	28,1	102,1	772	0,3	26,26	106,736	6,43	200	409,5	145	8
Итог день			46,8	47,2	188	1365,6	0,42	32,18	230,579	8,17	451	754,5	225	12

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин (В1 в мг, А в мкг рет.экв.)				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
день 10														
завтрак														
20	Салат из свежих помидоров с перцем (масло)	60	0,7	3,7	2,6	46,4	0	31	0	1,95	9	16	9	0,5
350	Тефтели из говядины с рисом-"ёжики"	90	10,8	10,6	12,6	189,4	0	1,2	20,06	0,43	46	127	19	1
176	Рагу из овощей (1-й вариант)	140	3,7	5,9	13,7	122,5	0,1	6,9	29,4	0,31	65	83	32	1,1
573	Хлеб пшеничный формовой	40	3	0,3	19,7	93,8	0	0	0	0,44	8	26	6	0,4
575	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	79,2	0,1	0	0,4	0,56	19	63	20	1,6
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	7,7	32,6	0	2,9	0	0,02	8	10	5	0,9
Итог			21,2	21,1	72,2	563,9	0,2	42	49,86	3,71	155	325	91	5,5
обед														
5	Салат из капусты белокочанной и огурцов (масло)	100	1,1	6,1	3,1	71,9	0	17,2	0	2,72	31	27,5	14	0,5
125	Суп с крупой и томатом	250	3,2	5,2	15	119,5	0,1	0,6	0	2,37	16	73	28	1
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
299	Рыба, тушеная в томате, с овощами (минтай)	100	10,7	3,1	4,3	88,2	0,11	1,9	6,95	1,59	37	181	367	0,33
152	Картофель отварной	180	5	9,2	18,5	177	0,2	24,1	0	3,94	17	90	34	1,3
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	79,2	0,1	0	0,4	0,56	19	63	20	1,6

494	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,5	0,1	21,5	88,8	0	0	0	0,1	16	24	8	0,6
Итог			28	25,9	108,1	777,8	0,61	43,8	14,95	11,96	154	501,5	480	6,03
Итог день			49,2	47	180,3	1341,7	0,81	85,8	64,81	15,67	309	826,5	571	11,53
Общий итог			479,4	478,4	1877,6	13742,53	5,52	813,49	1656,124	107,53	4382,6	7531	2501,3	125,01
В среднем за период			47,9	47,8	187,8	1374,2	0,6	81,3	165,6	10,7	438,2	753,1	250,1	12,5
Завтрак			19,6	19,3	80,6	575	0,2	41,8	96	3	247,6	341	86,7	4,5
Обед			28,3	28,5	107,2	799,2	0,4	39,5	69,6	7,7	190,6	412,1	163,4	8

|

|