

СОГЛАСОВАНО



Директор
МБОУ «СН № 29»

В.И. Шенникова О.С.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора МУП «Комбинат
студенческого питания»
Е.В. Авагян

« »



10-ти дневное меню
(бесплатное горячее питание: завтраки и обеды)
для обучающихся в общеобразовательных учреждениях
города Смоленска на 2022-2023 год
(для отдельных категорий обучающихся)

Разработано согласно Постановления Администрации города Смоленска от 30.12.2020г. № 2959-адм «Об обеспечении бесплатным горячим питанием обучающихся муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений города Смоленска».

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / под общей редакцией В.Т. Лапшиной, 2004г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Министерство торговли СССР, 1983г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / под редакцией Ф.Л. Марчука, 1994г.

Справочник рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы / под редакцией Варфоломеевой В.Л., 2003г.

№ рецепт уры	День 10. Наименование блюда Возраст 11-17 лет. Льготная категория.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		B1	C	A	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	Завтрак																		
388/ 2004	Котлеты рыбные (с соусом)	100	14,3	12,6	16,1	235	0,1	6,4	20	0,05	1	0,04	63,5	77	0,01	135	0	12,5	1,1
510/ 2004	Каша вязкая рисовая	200	3,6	8,13	42,8	258,77	0,05	4,76	22,66	0	0,9	0,09	38,53	28,33	0	107,3	0	10,2	0,17
685/ 2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28
гост	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,035	0	0	0,35	0	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
гост	Хлеб пшеничный.	20	1,77	0,16	9,84	47,88	0,035	0	0	0	0,3	0	4,6	17,4	0,01	34,89	0	6,6	0,4
	Итого за завтрак	550	21,72	21,27	95,62	660,79	0,22	11,19	42,66	0,4	2,2	0,13	123,5	155,5	0,02	287,8	0	40,3	2,45
	Обед																		
124/ 2004	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	305	4,9	6,94	24	178,06	0,15	15,75	38,75	0,15	1,7	0,15	104	84	0	107	0	22,1	1,2
736/ 1983	Биточки рубленые из птицы (с соусом)	100	11,48	12,17	19,8	234,65	0,06	0,45	37,1	0	0,8	0,1	87,43	72,16	0,01	114,67	0	22,08	0,92
516/ 2004	Макаронные изделия отварные	180	8,4	9	39,8	273,8	0,068	0	34	0,62	0,9	0,03	116,4	101,4	0,02	44,4	0	15,37	0,85
685/ 2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28
гост	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,07	0	0	0,7	0,1	0	11,6	60	0	4	0	19,2	1
	Итого за обед	825	27,49	28,61	114,44	825,21	0,348	16,23	109,9	1,47	3,4	0,28	330,5	320,4	0,03	278,7	0	80,15	4,25
	Всего за день		49,21	49,88	210,06	1486	0,568	27,42	152,5	1,87	5,7	0,41	454,1	475,9	0,05	566,5	0	120,45	6,7

№ рецепту ры	День 1. Наименование блюда Возраст 11-17 лет. Льготная категория.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		B1	C	A	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
Завтрак																			
11/ 2003	Морковь с сахаром	100	2,5	0,08	11,90	58,32	0,11	5	0	0,02	1,1	0,04	29,4	48,9	0,01	192	0	21,88	0,85
516/ 2004	Макаронные изделия отварные с сыром	210	12,21	18,7	38,8	372,34	0,1	8,24	0	0,6	1,2	0,13	167	137,2	0	73,4	0	21,33	1,3
685/ 2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28
гост	Хлеб пшеничный.	40	3,54	0,32	19,68	95,75	0,07	0	0	0	0,6	0	9,2	34,8	0,02	69,78	0	13,2	0,8
Итого за завтрак		550	18,32	19,12	85,38	586,87	0,28	13,27	0	0,62	2,9	0,17	216,7	223,7	0,03	343,8	0	57,81	3,23
Обед																			
272/ 1983	Суп-пюре из бобовых	300	6,6	5,64	31,8	204,36	0,22	5,8	0	0,05	2,1	0,06	39,14	90,48	0,01	208,3	0	35,7	1,64
492/ 2004	Плов из птицы	235	21,7	22,1	56,4	511,3	0,03	5,82	33,42	0	0,69	0,33	146,91	153,4	0	68	0	10	0,3
685/ 2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28
гост	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,035	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
гост	Хлеб пшеничный.	40	3,54	0,32	19,68	95,75	0,07	0	0	0	0,6	0	9,2	34,8	0,02	69,78	0	13,2	0,8
Итого за обед		805	33,89	28,44	134,76	930,55	0,355	11,65	33,42	0,4	3,43	0,39	212,15	311,5	0,03	356,7	0	69,9	3,52
Всего за день			52,21	47,56	220,14	1517,42	0,635	24,92	33,42	1,02	6,33	0,56	428,85	535,2	0,06	700,5	0	127,7	6,75

№ рецептуры	День 2. Наименование блюда Возраст 11-17 лет. Льготная категория.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
Завтрак																			
209/2015	Яйца вареные	48	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	0	100	0	0,8	0,18	32	76,8	0	56	0	4,8	1
302/2004	Каша вязкая овсяная молочная	250	11,45	15,56	49,4	383,44	0,18	0,86	30	0,22	1,4	0	209,2	190,87	0,005	155	0	41	1,25
685/2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28
гост	Хлеб пшеничный.	40	3,54	0,32	19,68	95,75	0,07	0	0	0	0,6	0	9,2	34,8	0,02	69,78	0	13,2	0,8
гост	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	7,92	39,12	0,035	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
Итого за завтрак		558	21,46	20,74	92,28	641,61	0,32	0,89	130,00	0,57	2,84	0,18	267,30	335,27	0,03	291,38	0,00	70,00	3,83
Обед																			
138/2004	Суп картофельный с крупой	300	4,86	7,25	18,53	158,81	0,11	9,9	0	0,03	1,3	0,06	32,04	67,16	0	557	0	27,24	0,9
498/2004	Котлеты рубленые из птицы (с соусом)	100	11,48	12,17	19,8	234,65	0,06	0,45	37,1	0	0,75	0,1	87,43	72,16	0,01	114,67	0	22,08	0,92
516/2004	Макаронные изделия отварные	180	8,4	9	39,8	273,8	0,068	0	34	0,62	0,9	0,03	116,4	101,4	0,02	44,4	0	15,37	0,85
685/2004	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28
гост	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,035	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
гост	Хлеб пшеничный.	20	1,77	0,16	9,84	47,88	0,035	0	0	0	0,3	0	4,6	17,4	0,01	34,89	0	6,6	0,4
Итого за обед		845	28,56	28,96	114,9	834,28	0,308	10,38	71,1	1	3,29	0,19	257,4	290,92	0,04	761,56	0	82,29	3,85
Всего за день			50,02	49,70	207,13	1475,89	0,62	11,27	201,10	1,57	6,13	0,37	524,66	626,19	0,07	1052,94	0,00	152,29	7,68

№ рецептуры	День 3. Наименование блюда Возраст 11-17 лет. Льготная категория.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
Завтрак																			
670/1983	Фрикадельки с соусом	110	8,4	10,5	11	172,1	0,1	0,74	18,64	0	0,98	0	24	72	0	94	0	16,2	0,6
510/2004	Каша вязкая пшеничная	200	10	11,47	52	351,23	0,1	0,08	20	0,3	1	0,2	73,1	67	0	56	0	12	0,7
685/2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28
гост	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,07	0	0	0,7	0,08	0	11,6	60	0	4	0	19,2	1
Итого за завтрак		550	21,11	22,47	93,84	662,03	0,27	0,85	38,64	1	2,06	0,2	119,8	201,8	0	163	0	48,8	2,58
Обед																			
143/2004	Суп с макаронными изделиями и картофелем	300	6,21	4,9	34	201,66	0,13	9,9	0			0,07	35,04	81,08	0,01	578	0	32,8	1,3
390/2004	Котлета рыбная любительская (с соусом)	100	11,61	8,5	16,22	187,82	0,09	3,25	0	0	1,4	0,02	168	124,7	0	107	0	23	0,9
510/2004	Каша вязкая перловая	200	7,13	14	44	330,52	0,03	1,4	16	0,4	1,1	0	102,9	64,6	0	84,3	0	16,1	0,4
685/2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28
гост	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,035	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
Итого за обед		830	27	27,78	121,1	839,14	0,285	14,58	16	0,75	2,54	0,09	322,8	303,2	0,01	780	0	82,9	3,38
Всего за день			48,11	50,25	214,94	1501,17	0,555	15,43	54,64	1,75	4,6	0,29	442,6	505	0,01	942	0	132	5,96

№ рецептуры	День 4. Наименование блюда Возраст 11-17 лет. Льготная категория.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe	
Завтрак																				
11/2003	Морковь с сахаром	100	2,5	0,08	11,90	58,32	0,11	5	0	0,02	1,1	0,04	29,4	48,9	0,01	192	0	21,88	0,85	
516/2004	Макаронные изделия отварные с сыром	210	12,21	18,7	38,8	372,34	0,1	8,24	0	0,6	1,2	0,13	167	137	0	73,4	0	21,33	1,3	
685/2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28	
гост	Хлеб пшеничный.	40	3,54	0,32	19,68	95,75	0,07	0	0	0	0,6	0	9,2	34,8	0,02	69,8	0	13,2	0,8	
Итого за завтрак			550	18,32	19,12	85,38	0,28	13,3	0	0,62	2,9	0,17	216,7	224	0,03	344	0	57,81	3,23	
Обед																				
272/1983	Суп-пюре из бобовых	300	6,6	5,64	31,8	204,36	0,22	5,8	0	0,05	2,1	0,06	39,14	90,5	0,01	208	0	35,7	1,64	
492/2004	Плов из птицы	235	21,7	22,1	56,4	511,3	0,03	5,82	33,4	0	0,69	0,33	146,91	153	0	68	0	10	0,3	
685/2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28	
гост	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,04	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5	
гост	Хлеб пшеничный.	40	3,54	0,32	19,68	95,75	0,07	0	0	0	0,6	0	9,2	34,8	0,02	69,8	0	13,2	0,8	
Итого за обед			805	33,89	28,44	134,8	0,36	11,7	33,4	0,4	3,43	0,39	212,15	311	0,03	357	0	69,9	3,52	
Всего за день				52,21	47,56	220,1	1517,42	0,64	24,9	33,4	1,02	6,33	0,56	428,85	535	0,06	700	0	127,7	6,75

№ рецептуры	День 5. Наименование блюда Возраст 11-17 лет. Льготная категория.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
Завтрак																			
209/2015	Яйца вареные	48	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	0	100	0	0,8	0,18	32	76,8	0	56	0	4,8	1
тгк/2021	Каша молочная "Подружки"	250	9,92	13,6	43,8	337,28	0,1	0	20	0	0,3	0	26	53	0	130	0	27	0,34
685/2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28
гост	Хлеб пшеничный.	40	3,54	0,32	19,68	95,75	0,07	0	0	0	0,6	0	9,2	34,8	0,02	69,78	0	13,2	0,8
гост	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	7,92	39,12	0,035	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
Итого за завтрак		558	19,93	18,8	86,68	595,45	0,235	0,03	120	0,35	1,74	0,18	84,1	197,4	0,02	266,4	0	56	2,92
Обед																			
134/2004	Суп крестьянский с крупой (со сметаной)	305	2,9	4,71	31,1	178,39	0,04	5	0	0,21	1,9	0	61	98	0,015	208,1	0	32	0,8
668/1983	Тефтели мясные в соусе	100	15,2	15,5	19,44	278,06	0,2	0	40	0,25	0,8	0	132	115,5	0,01	64	0	21	0,5
510/2004	Каша гречневая вязкая	180	7,56	9,36	37,6	264,88	0,02	12,4	0	0,09	0,3	0,28	117	80	0,01	26,4	0	8,8	0,2
685/2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28
гост	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,035	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
Итого за обед		815	27,71	29,9	115,02	840,47	0,295	17,43	40	0,9	3,04	0,28	326,9	326,3	0,035	309,1	0	72,8	2,28
Всего за день			47,64	48,7	201,7	1435,92	0,53	17,46	160	1,25	4,78	0,46	411	523,7	0,055	575,5	0	128,8	5,2

№ рецептуры	День 6. Наименование блюда Возраст 11-17 лет. Льготная категория.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
Завтрак																			
658/1983	Котлеты (мясные) с соусом	100	10,04	12,5	17,29	221,82	0,19	0,1	20	0	0,98	0,02	98,1	37,15	0	4	0	16,7	0,5
516/2004	Макаронные изделия отварные	200	9,3	10	44,2	304	0,068	0	34	0,62	0,9	0,03	116,39	101,4	0,02	44,4	0	15,4	0,9
685/2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,3
гост	Хлеб пшеничный.	20	1,77	0,16	9,84	47,88	0,035	0	0	0	0,3	0	4,6	17,4	0,01	34,89	0	6,6	0,4
гост	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,07	0	0	0,7	0,08	0	11,6	60	0	4	0	19,2	1
Итого за завтрак		560	23,82	23,16	102,17	712,4	0,363	0,13	54	1,32	2,26	0,05	241,79	218,8	0,03	95,89	0	59,3	3,1
Обед																			
110/2004	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	305	5,1	5,9	23,44	167,26	0,05	10,6	0	0,18	0,6	0,04	39,78	43,7	0	162	0	20,9	1,3
736/1983	Биточки рубленые из птицы (с соусом)	100	11,48	12,17	19,8	234,65	0,06	0,45	37,1	0	0,75	0,1	87,43	72,16	0,01	114,67	0	22,1	0,9
510/2004	Каша вязкая пшеничная	180	9	10,3	46,8	315,9	0,1	0,08	20	0,3	1	0,2	173,1	167	0	56	0	12	0,7
685/2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,3
гост	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,035	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
Итого за обед		815	27,63	28,75	116,92	836,95	0,245	11,16	57,1	0,83	2,39	0,34	317,21	315,7	0,01	343,3	0	66	3,7
Всего за день			51,45	51,91	219,09	1549,35	0,608	11,29	111,1	2,15	4,65	0,39	559	534,4	0,04	439,2	0	125	6,7

№ рецептуры	День 7. Наименование блюда Возраст 11-17 лет. Льготная категория.	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	Завтрак																		
302/2004	Каша вязкая манная молочная	250	9,45	13,8	47	350	0,14	0,86	30	0,22	1,4	0	40	92	0,01	140	0	38	1,5
685/2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28
209/2015	Яйца вареные	48	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	0	100	0	0,8	0,18	32	76,8	0	56	0	4,8	1
гост	Хлеб пшеничный.	40	3,54	0,32	19,68	95,75	0,07	0	0	0	0,6	0	9,2	34,8	0,02	69,78	0	13,2	0,8
гост	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	7,92	39,12	0,035	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
	Итого за завтрак	558	19,46	18,98	89,88	608,17	0,275	0,89	130	0,57	2,84	0,18	98,1	236,4	0,03	276,4	0	67	4,08
	Обед																		
138/2004	Суп картофельный с крупой	300	4,86	7,25	18,53	158,81	0,11	9,9	0	0,03	1,3	0,06	32,04	67,16	0	557	0	27,2	0,9
658/1983	Шницель (мясной) с соусом	100	10,04	12,5	17,29	221,82	0,19	0,1	20	0	0,98	0,02	98,1	37,15	0	4	0	16,7	0,53
510/2004	Каша пшенная вязкая	180	8,3	9,36	42,4	287,04	0,02	12,4	0	0,09	0,3	0,28	117	80	0,01	26,4	0	8,8	0,2
685/2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28
гост	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,035	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
гост	Хлеб пшеничный.	20	1,77	0,16	9,84	47,88	0,035	0	0	0	0,3	0	4,6	17,4	0,01	34,89	0	6,6	0,4
	Итого за обед	830	27,02	29,65	114,94	834,69	0,39	22,43	20	0,47	2,92	0,36	268,6	234,5	0,02	632,9	0	70,3	2,81
	Всего за день		46,48	48,63	204,82	1442,86	0,665	23,32	150	1,04	5,76	0,54	366,7	470,9	0,05	909,3	0	137	6,89

№ рецептуры	День 8. Наименование блюда Возраст 11-17 лет. Льготная категория.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
Завтрак																			
668/1983	Тефтели мясные в соусе	100	15,2	15,45	19,44	278,06	0,2	0	40	0,25	0,8	0	132	115,5	0,01	64	0	21	0,5
510/2004	Каша гречневая вязкая	180	7,56	9,36	37,6	264,88	0,02	12,4	0	0,09	0,3	0,28	117	80	0,01	26,4	0	8,8	0,2
685/2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28
гост	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,035	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
гост	Хлеб пшеничный.	40	3,54	0,32	19,68	95,75	0,07	0	0	0	0,6	0	9,2	34,8	0,02	69,78	0	13,2	0,8
Итого за завтрак		550	28,35	25,51	103,6	757,83	0,325	12,43	40	0,69	1,74	0,28	275	263,1	0,04	170,8	0	54	2,28
Обед																			
139/2004	Суп картофельный с бобовыми	300	6,6	6,32	19,85	162,68	0,28	7	0	0,03	2,4	0,08	51,2	105,7	0	567,3	0	42,7	2,46
498/2004	Котлеты рубленые из птицы (с соусом)	100	11,48	12,17	19,8	234,65	0,06	0,45	37,1	0	0,75	0,1	87,4	72,16	0,01	114,67	0	22,1	0,92
510/2004	Каша вязкая перловая	200	7,13	14	44	330,52	0,03	1,4	16	0,4	1,1	0	103	64,6	0	84,3	0	16,1	0,4
685/2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28
гост	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	11,88	58,68	0,035	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
Итого за обед		830	27,26	32,87	110,53	846,99	0,405	8,88	53,1	0,78	4,29	0,18	258	275,3	0,01	776,9	0	91,9	4,56
Всего за день			55,61	58,38	214,13	1604,82	0,73	21,31	93,1	1,47	6,03	0,46	534	538,4	0,05	947,7	0	146	6,84

№ рецептуры	День 9. Наименование блюда Возраст 11-17 лет. Льготная категория.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	Завтрак																		
209/2015	Яйца вареные	48	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	0	100	0	0,8	0,18	32	76,8	0	56	0	4,8	1
302/2004	Каша вязкая овсяная молочная	250	11,45	15,56	49,4	383,44	0,18	0,86	30	0,22	1,4	0	209	190,9	0,005	155	0	41	1,25
685/2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28
гост	Хлеб пшеничный.	60	5,31	0,48	29,5	143,64	0,07	0	0	0	0,6	0	9,2	34,8	0,02	69,78	0	13,2	0,8
	Итого за завтрак	558	21,91	20,66	94,18	650,38	0,28	0,89	130	0,22	2,8	0,18	262	305,3	0,025	289,4	0	60,4	3,33
	Обед																		
143/2004	Суп с макаронными изделиями и картофелем	300	6,21	4,9	34	201,66	0,13	9,9	0			0,07	35	81,08	0,01	577,7	0	32,76	1,3
658/1983	Котлеты (мясные) с соусом	100	10,04	12,5	17,29	221,82	0,19	0,1	20	0	0,98	0,02	98,1	37,15	0,001	4	0	16,7	0,53
510/2004	Каша вязкая пшеничная	180	9	10,3	46,8	315,9	0,1	0,08	20	0,3	1	0,2	173	167	0	56	0	12	0,7
685/2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28
гост	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,07	0	0	0,7	0,08	0	11,6	60	0	4	0	19,2	1
	Итого за обед	820	27,96	28,2	128,9	878,08	0,49	10,11	40	1	2,06	0,29	329	348	0,011	650,3	0	82,06	3,81
	Всего за день		49,87	48,86	223,1	1528,5	0,77	11	170	1,22	4,86	0,47	590	653,3	0,036	939,7	0	142,5	7,14