

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа № 4 г. Льгова»

Директор школы



Грачева Е.А.

Меню на 10 дней
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №4 г. Льгова»
на 2022 – 2023 учебный год
(11 – 18 лет)
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях
/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.; ДеЛи принт, 2011г.

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Ккал
						В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1 день														
Завтрак														
Каша молочная вязкая геркулесовая с маслом и с сахаром	173	20/250	7,63	5,5	45,26	0,28	2,6	40,0	1,08	277,0	394,25	99,50	2,63	260,30
Кофейный напиток с молоком	379	200	3,60	2,67	29,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33	2,40	155,20
Бутерброд с маслом, с сыром	6	100/10/25	11,30	14,91	21,39	0,06	0,18	115,0	1,55	246,0	215,75	41,75	1,34	262,80
Итого			22,53	23,08	95,85	0,37	4,25	155,0	2,63	681,67	742,0	170,58	6,37	678,30
Обед														
Салат из моркови с яблоками	59	100	0,86	5,22	7,87	0,05	6,95	-	2,49	21,19	33,98	24,0	1,32	61,90
Суп картофельный с рыбой	111	300	3,58	3,38	17,20	0,05	1,14	-	0,40	41,40	243,90	18,90	0,66	108,82
Рагу из овощей	143	200	2,51	6,52	29,44	0,20	7,74	74,16	3,24	114,12	214,74	214,74	29,34	225,14
Курица отварная	288	100	18,31	16,28	-	0,05	-	25,0	0,21	50,0	179,10	25,0	2,05	220,0
Кисель из яблок	352	200	0,24	0,12	30,29	-	80,0	-	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28	103,69
Хлеб ржаной		100	5,6	1,10	48,4	0,10	-	-	0,9	23,0	106,0	25,0	3,10	229,90
Итого			31,10	32,62	133,20	0,45	95,83	99,16	7,42	257,91	784,14	308,60	42,78	949,45
Полдник														
Зефир		20	0,13	-	3,9	-	-	-	-	5,36	2,64	1,36	0,24	64,51
Сок яблочный		200	1,0	0,20	20,20	0,02	4,0	-	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80	86,60
Ватрушка с творогом	410	60	7,97	8,06	14,90	0,06	0,03	27,20	-	40,64	38,76	11,96	0,56	120,20
Итого			9,10	8,26	39,0	0,08	4,03	27,20	0,20	60,0	55,40	21,32	3,60	271,31
Всего за день			62,93	63,96	268,05	0,90	104,11	281,36	10,25	999,58	1581,54	500,50	49,65	1899,06
Наименование блюд	№ р	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Ккал

						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
2 день														
Завтрак														
Макароны отварные	309	200	7,32	9,0	34,20	0,07	-	-	2,34	14,40	41,40	9,0	0,90	242,28
Сосиска отварная	243	60	5,88	5,4	0,48	-	-	-	0,30	9,60	49,30	5,30	0,60	80,90
Чай с сахаром	376	200	0,53	-	9,47	0,13	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13	40,0
Бутерброд с маслом	3	100/15	8,6	8,7	45,09	0,09	-	50,0	1,43	26,0	90,75	33,0	1,1	
Груша		50	0,20	-	6,51	0,01	2,5	-	-	9,50	8,0	6,0	1,15	12,10
Итого			22,53	23,10	95,75	0,16	2,77	50,0	4,07	73,10	211,58	65,03	5,88	678,14
Обед														
Салат со свежей капусты	45	100	1,33	6,08	8,52	0,02	24,43	-	2,31	43,0	28,32	16,0	0,52	94,12
Борщ со свежей капусты на бульоне на сметане	82	300	3,40	8,28	15,30	0,06	12,36	-	2,88	41,34	63,64	31,44	1,42	130,08
Запеканка картофельная с мясом	284	300	20,6	16,79	38,29	0,14	1,18	75,0	0,94	85,77	263,17	65,12	2,38	399,74
Компот со свежих фруктов	342	200	0,36	0,04	23,56	0,01	1,8	-	0,40	11,8	10,40	3,20	0,34	96,04
Хлеб ржаной		100	5,6	1,10	48,4	0,10	-	-	0,9	23,0	106,0	25,0	3,10	229,90
Итого			31,29	32,29	134,07	0,33	39,77	75,0	7,43	204,91	451,53	140,76	7,76	949,88
Полдник														
Яблоко		75	0,30	0,30	7,35	0,02	7,50	-	0,15	12,0	8,25	6,75	1,65	33,30
Йогурт		125	5,13	1,88	7,38	0,04	0,75	12,50	-	155,0	118,75	18,75	0,13	66,88
Пицца	412	80	3,67	7,12	22,53	0,05	-	22,40	0,48	15,12	29,44	6,4	0,48	170,90
Итого			9,10	9,30	37,26	0,11	8,25	34,90	0,63	182,12	156,44	31,90	2,26	271,08
Всего за день			62,92	64,69	267,08	0,60	50,79	159,90	12,13	460,13	812,55	237,69	15,90	1899,10
Наименование блюд	№	п	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			Ккал	

						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
3 день														
Завтрак														
Каша молочная рисовая и пшеничная с маслом и сахаром	175	20/250	5,75	12,75	25,0	0,50	2,38	89,50	0,50	115,38	160,0	33,38	1,63	272,94
Какао с молоком	382	200	3,78	0,67	26,0	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2,0	125,11
Бутерброд с колбасой		100/30	13,0	11,60	44,50	0,2	-	-	1,04	32,75	162,75	52,38	1,10	280,20
Итого			22,53	23,02	95,50	0,72	2,38	89,50	1,54	281,46	433,86	101,32	4,73	678,20
Обед														
Салат картофельный с кукурузой	39	100	3,02	6,36	7,90	0,08	5,77	-	-	19,36	39,20	25,29	1,20	127,70
Суп овощной на бульоне	99	300	2,98	11,68	12,36	0,22	7,0	-	2,91	35,13	104,30	43,20	2,43	130,20
Рыба тушеная с овощами	229	100	15,69	6,16	1,98	0,10	1,8	18,50	1,85	36,0	221,16	35,66	0,68	98,36
Рис отварной	304	200	3,97	6,85	35,60	0,05	-	36,0	0,80	3,48	82,0	25,30	0,71	252,13
Кисель из сока	350	200	0,16	0,08	27,50	0,01	24,0	-	0,20	8,20	9,0	4,40	0,14	111,36
Хлеб ржаной		100	5,6	1,10	48,4	0,10	-	-	0,9	23,0	106,0	25,0	3,10	229,90
Итого			31,42	32,23	133,80	0,56	38,57	54,50	5,61	111,25	586,26	138,23	7,55	949,65
Полдник														
Крендель с сахаром	415	80	6,77	8,75	16,92	-	-	-	-	16,75	60,0	19,52	7,02	173,98
Сок		100	0,27	-	13,2	-	20,0	-	0,67	52,0	82,67	30,0	3,20	60,0
Апельсин		100	1,92	0,42	8,15	0,08	128,58	-	0,42	72,86	49,28	27,86	0,64	37,28
Итого			8,96	9,17	38,27	0,08	148,56	-	1,09	148,61	191,95	77,38	4,86	271,26
Всего за день			62,91	64,42	268,17	1,36	189,53	144,0	8,24	534,32	1212,07	312,93	17,14	1899,11
Наименование блюд	№ п/п	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			Ккал	

						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
4 день														
Завтрак														
Пудинг из творога	222	150	14,32	15,25	45,83	0,02	0,30	90,0	1,2	195,0	282,0	33,0	1,35	283,35
Чай с лимоном	377	200	0,53	-	9,87	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13	41,60
Бутерброд с сыром	3	100/20	7,60	7,70	40,0	0,10	0,16	54,0	1,20	204,40	176,60	36,40	1,20	353,30
Итого			22,45	22,95	95,70	0,12	2,59	144,0	2,40	414,73	481,80	81,67	4,68	678,25
Обед														
Салат витаминный	49	100	1,07	6,02	5,79	0,05	32,90	-	-	31,96	33,86	16,64	0,57	89,10
Суп картофельный на бульоне с фасолью	102	300	4,88	6,55	10,68	0,18	7,0	-	2,94	49,78	165,33	45,90	2,20	115,31
Рагу овощное	143	200	7	8,8	34,0	0,07	-	-	2,34	14,4	41,4	9,0	0,9	225,14
Печень по-строгановски	261	100	11,5	9,20	7,60	0,19	12,70	5,240	1,0	30,0	239,0	17,0	5,0	183,92
Компот из сухофруктов	349	200	1,16	0,30	27,26	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,0	33,0	0,96	106,38
Хлеб ржаной		100	5,6	1,10	48,4	0,10	-	-	0,9	23,0	106,0	25,0	3,10	229,90
Итого			31,21	31,97	133,73	0,61	59,31	5,240	7,38	154,98	631,59	146,54	12,73	949,75
Полдник														
Вафли		30	8,67	8,93	26,99	0,02	-	-	-	2,4	-	1,8	-	173,29
Яблоко		75	0,30	0,30	7,35	0,02	7,50	-	0,15	12,0	8,25	6,75	1,65	33,30
Зефир		20	0,13	-	3,9	-	-	-	-	5,36	2,64	1,36	0,24	64,51
Итого			9,10	9,23	38,24	0,04	7,50	-	0,15	19,76	10,89	9,91	1,89	271,10
Всего за день			62,76	64,15	267,67	1,13	69,40	5,384	9,93	589,47	1124,28	238,12	19,30	1899,10
Наименование блюд	№ п/п	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			Ккал		

						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
5 день														
Завтрак														
Омлет	215	120	7,31	7,37	1,94	0,06	0,17	212,35	0,46	75,26	166,0	12,66	1,83	142,68
Макароны отварные	309	150	6,10	7,50	28,50	0,06	-	-	1,95	12,0	34,50	7,50	0,75	201,90
Кофейный напиток с молоком	379	200	3,60	2,67	29,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33	2,40	155,20
Бутерброд с маслом	3	100/10	5,52	5,51	36,06	0,08	-	40,0	1,14	20,80	72,60	26,40	0,87	178,51
Итого			22,53	23,05	95,70	0,23	1,64	252,35	3,55	266,73	480,99	75,89	5,86	678,29
Обед														
Винегрет	67	100	1,62	4,20	6,90	0,10	13,0	-	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02	87,88
Рассольник Ленинградский на бульоне	96	300	2,64	6,24	16,50	0,18	17,16	-	2,92	19,86	41,94	33,60	1,24	133,08
Каша гречневая рассыпчатая	302	200	10,87	4,13	35,12	0,27	-	-	-	19,47	280,0	186,87	6,68	178,43
Гуляш из свинины	260	100	10,44	16,54	3,62	0,28	0,92	-	-	20,0	128,61	22,38	2,21	231,13
Компот со свежих фруктов	342	200	0,36	0,04	23,56	0,01	1,8	-	0,40	11,8	10,40	3,20	0,34	96,04
Хлеб ржаной		100	5,6	1,10	48,4	0,10	-	-	0,9	23,0	106,0	25,0	3,10	229,90
Итого			31,53	32,25	134,10	0,94	32,87	-	7,17	134,53	615,75	294,45	14,59	956,46
Полдник														
Сок		100	0,27	-	12,80	-	16,0	-	0,54	41,60	66,14	24,0	2,20	60,0
Груша		50	0,20	0,50	5,15	0,01	6,5	-	-	8,5	8,0	6,0	1,15	23,0
Булочка Веснушка	429	80	8,60	8,65	20,85	-	-	-	-	15,06	52,26	20,70	1,12	188,35
Итого			9,07	9,15	38,80	0,01	32,5	-	0,54	65,17	126,40	50,27	4,47	271,35
Всего за день			63,13	64,45	368,60	1,18	59,51	252,35	11,26	466,43	1223,14	420,61	24,92	1899,1
Наименование блюд	№	П	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			Ккал	

						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
6 день														
Завтрак														
Каша молочная манная	181	20/250	5,74	10,81	25,30	0,20	-	-	2,25	30,0	180,0	122,50	4,0	272,9
Какао с молоком	382	200	3,78	0,67	26,0	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2,0	125,11
Бутерброд с колбасой		100/30	13,0	11,60	44,50	0,2	-	-	1,04	32,75	162,75	52,38	1,10	280,20
Итого			22,52	23,08	95,80	0,42	1,33	-	4,33	196,08	453,86	190,44	7,10	678,21
Обед														
Салат из свеклы и яблок	54	100	1,31	6,16	12,11	0,02	8,56	-	2,32	34,40	37,13	19,70	1,72	103,90
Щи со свежей капустой на бульоне со сметаной	88	300	2,16	9,58	9,76	0,10	22,18	-	2,86	40,77	56,91	17,76	1,	107,82
Тефтели рыбные	239	120	18,16	9,53	10,23	0,06	0,34	26,40	2,05	35,26	94,88	15,36	0,51	164,98
Картофельное пюре	312	200	4,10	5,77	23,50	1,54	5,0	44,20	0,20	51,0	102,60	35,60	1,15	183,0
Кисель из сока	359	200	0,24	0,12	30,09	0,01	1,83	-	-	11,46	6,62	3,64	0,56	160,0
Хлеб ржаной		100	5,6	1,10	48,4	0,10	-	-	0,9	23,0	106,0	25,0	3,10	229,90
Итого			31,57	32,26	134,09	1,83	37,91	70,60	8,33	195,89	104,14	117,06	8,04	949,60
Полдник														
Зефир		20	0,13	-	3,9	-	-	-	-	5,36	2,64	1,36	0,24	64,51
Апельсин		150	1,92	0,42	20,36	0,08	128,58	-	0,42	72,86	49,28	27,86	0,64	71,0
Ряженка		200	7,01	8,78	14,09	0,06	0,86	-	-	330,67	245,33	37,33	0,36	135,74
Итого			9,06	9,20	38,35	0,14	129,47	-	0,42	408,89	297,25	66,55	1,24	271,25
Всего за день			63,15	64,54	268,24	2,37	168,71	70,60	13,08	800,86	1155,25	374,05	16,38	1899,06
Наименование блюд	К	П	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			Ккал	

						В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
7 день														
Завтрак														
Пудинг из творога	222	150	14,32	15,25	45,83	0,02	0,30	90,0	1,2	195,0	282,0	33,0	1,35	283,35
Чай с лимоном	377	200	0,53	-	9,87	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13	41,60
Бутерброд с сыром	3	100/20	7,60	7,70	40,0	0,10	0,16	54,0	1,20	204,40	176,60	36,40	1,20	353,30
Итого			22,45	22,95	95,70	0,12	2,59	144,0	2,40	414,73	481,80	81,67	4,68	678,25
Обед														
Салат картофельный с зеленым горошком	40	100	2,73	4,06	7,52	0,09	8,36	19,8	-	19,55	65,24	24,13	1,19	112,70
Суп картофельный с рыбой	111	300	3,24	2,13	12,70	0,19	12,0	-	-	59,10	267,0	31,80	0,93	108,82
Котлета мясная	287	100	11,48	13,16	11,0	0,10	0,33	5,84	1,16	43,16	175,0	33,33	2,34	261,33
Капуста тушенная	321	200	7,48	11,50	27,23	0,21	20,40	-	2,01	151,60	119,0	57,20	4,60	130,40
Компот из сухофруктов	349	200	1,16	0,30	27,26	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,0	33,0	0,96	106,38
Хлеб ржаной		100	5,6	1,10	48,4	0,10	-	-	0,9	23,0	106,0	25,0	3,10	229,90
Итого			31,69	32,25	134,11	0,71	41,09	27,65	4,27	302,25	778,24	204,46	13,12	949,53
Полдник														
Ватрушка с повидлом	410	90	8,32	9,26	24,30	0,10	0,10	21,0	-	20,01	29,30	22,37	1,39	164,44
Сок яблочный		100	0,50	-	10,20	0,01	2,0	-	-	14,0	14,0	8,0	2,8	42,40
Зефир		20	0,13	-	3,9	-	-	-	-	5,36	2,64	1,36	0,24	64,51
Итого			8,95	9,26	38,40	0,11	2,10	21,0	-	39,37	45,94	31,73	4,43	271,35
Всего за день			63,09	64,46	268,21	0,97	45,78	192,65	6,67	756,35	1305,98	317,86	22,23	1899,13

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Ккал
						В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
8 день														
Завтрак														
Омлет	215	120	7,31	7,37	1,94	0,06	0,17	212,35	0,46	75,26	166,0	12,66	1,83	142,68
Макароны отварные	309	150	6,10	7,50	28,50	0,06	-	-	1,95	12,0	34,50	7,50	0,75	201,90
Кофейный напиток с молоком	379	200	3,60	2,67	29,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33	2,40	155,20
Бутерброд с маслом	3	100/10	5,52	5,51	36,06	0,08	-	40,0	1,14	20,80	72,60	26,40	0,87	178,51
Итого			22,53	23,05	95,70	0,23	1,64	252,35	3,55	266,73	480,99	75,89	5,86	678,29
Обед														
Винегрет	67	100	1,62	4,20	6,90	0,10	13,0	-	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02	87,88
Рассольник Ленинградский на бульоне	96	300	2,64	6,24	16,50	0,18	17,16	-	2,92	19,86	41,94	33,60	1,24	133,08
Каша гречневая рассыпчатая	302	200	10,87	4,13	35,12	0,27	-	-	-	19,47	280,0	186,87	6,68	178,43
Гуляш из свинины	260	100	10,44	16,54	3,62	0,28	0,92	-	-	20,0	128,61	22,38	2,21	231,13
Компот со свежих фруктов	342	200	0,36	0,04	23,56	0,01	1,8	-	0,40	11,8	10,40	3,20	0,34	96,04
Хлеб ржаной		100	5,6	1,10	48,4	0,10	-	-	0,9	23,0	106,0	25,0	3,10	229,90
Итого			31,53	32,25	134,10	0,94	32,87	-	7,17	134,53	615,75	294,45	14,59	956,46
Полдник														
Сок		100	0,27	-	12,80	-	16,0	-	0,54	41,60	66,14	24,0	2,20	60,0
Груша		50	0,20	0,50	5,15	0,01	6,5	-	-	8,5	8,0	6,0	1,15	23,0
Булочка Веснушка	429	80	8,60	8,65	20,85	-	-	-	-	15,06	52,26	20,70	1,12	188,35
Итого			9,07	9,15	38,80	0,01	32,5	-	0,54	65,17	126,40	50,27	4,47	271,35
Всего за день			63,13	64,45	368,60	1,18	59,51	252,35	11,26	466,43	1223,14	420,61	24,92	1899,1

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Ккал	
						В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
9 день															
Завтрак															
Каша молочная рисовая и пшенная с маслом и сахаром	175	20/250	5,75	12,75	25,0	0,50	2,38	89,50	0,50	115,38	160,0	33,38	1,63	272,94	
Какао с молоком	382	200	3,78	0,67	26,0	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2,0	125,11	
Бутерброд с колбасой		100/30	13,0	11,60	44,50	0,2	-	-	1,04	32,75	162,75	52,38	1,10	280,20	
Итого			22,53	23,02	95,50	0,72	2,38	89,50	1,54	281,46	433,86	101,32	4,73	678,20	
Обед															
Салат картофельный с кукурузой	39	100	3,02	6,36	7,90	0,08	5,77	-	-	19,36	39,20	25,29	1,20	127,70	
Суп овощной на бульоне	99	300	2,98	11,68	12,36	0,22	7,0	-	2,91	35,13	104,30	43,20	2,43	130,20	
Рыба тушеная с овощами	229	100	15,69	6,16	1,98	0,10	1,8	18,50	1,85	36,0	221,16	35,66	0,68	98,36	
Рис отварной	304	200	3,97	6,85	35,60	0,05	-	36,0	0,80	3,48	82,0	25,30	0,71	252,13	
Кисель из сока	350	200	0,16	0,08	27,50	0,01	24,0	-	0,20	8,20	9,0	4,40	0,14	111,36	
Хлеб ржаной		100	5,6	1,10	48,4	0,10	-	-	0,9	23,0	106,0	25,0	3,10	229,90	
Итого			31,42	32,23	133,80	0,56	38,57	54,50	5,61	111,25	586,26	138,23	7,55	949,65	
Полдник															
Крендель с сахаром	415	80	6,77	8,75	16,92	-	-	-	-	16,75	60,0	19,52	7,02	173,98	
Сок		100	0,27	-	13,2	-	20,0	-	0,67	52,0	82,67	30,0	3,20	60,0	
Апельсин		100	1,92	0,42	8,15	0,08	128,58	-	0,42	72,86	49,28	27,86	0,64	37,28	
Итого			8,96	9,17	38,27	0,08	148,56	-	1,09	148,61	191,95	77,38	4,86	271,26	
Всего за день			62,91	64,42	268,17	1,36	189,53	144,0	8,24	534,32	1212,07	312,93	17,14	1899,11	

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Ккал
						В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
10 день														
Завтрак														
Пудинг из творога	222	150	14,32	15,25	45,83	0,02	0,30	90,0	1,2	195,0	282,0	33,0	1,35	283,35
Чай с лимоном	377	200	0,53	-	9,87	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13	41,60
Бутерброд с сыром	3	100/20	7,60	7,70	40,0	0,10	0,16	54,0	1,20	204,40	176,60	36,40	1,20	353,30
Итого			22,45	22,95	95,70	0,12	2,59	144,0	2,40	414,73	481,80	81,67	4,68	678,25
Обед														
Салат картофельный с зеленым горошком	40	100	2,73	4,06	7,52	0,09	8,36	19,8	-	19,55	65,24	24,13	1,19	112,70
Суп крестьянский на бульоне	98	300	3,24	2,13	12,70	0,19	12,0	-	-	59,10	267,0	31,80	0,93	108,82
Котлета мясная	287	100	11,48	13,16	11,0	0,10	0,33	5,84	1,16	43,16	175,0	33,33	2,34	261,33
Капуста тушенная	321	200	7,48	11,50	27,23	0,21	20,40	-	2,01	151,60	119,0	57,20	4,60	130,40
Компот из сухофруктов	349	200	1,16	0,30	27,26	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,0	33,0	0,96	106,38
Хлеб ржаной		100	5,6	1,10	48,4	0,10	-	-	0,9	23,0	106,0	25,0	3,10	229,90
Итого			31,69	32,25	134,11	0,71	41,09	27,65	4,27	302,25	778,24	204,46	13,12	949,53
Полдник														
Ватрушка с повидлом	410	90	8,32	9,26	24,30	0,10	0,10	21,0	-	20,01	29,30	22,37	1,39	164,44
Сок яблочный		100	0,50	-	10,20	0,01	2,0	-	-	14,0	14,0	8,0	2,8	42,40
Зефир		20	0,13	-	3,9	-	-	-	-	5,36	2,64	1,36	0,24	64,51
Итого			8,95	9,26	38,40	0,11	2,10	21,0	-	39,37	45,94	31,73	4,43	271,35
Всего за день			63,09	64,46	268,21	0,97	45,78	192,65	6,67	756,35	1305,98	317,86	22,23	1899,13

Примечание:

1. Булочка «Особенная» йодированная
2. Молоко йодированное
3. Соль йодированная