

СОГЛАСОВАНО

Главный государственный санитарный врач
по Амурской области в городах Свободный
и Шимановске, Свободненском, Шимановском,
Мазановском и Селемджинском районах



А.П. Журков
А.П. Журков

« *06* » *августа* 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ Загорненская СОШ



И.Б. Огурцов
И.Б. Огурцов

2020 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 7 – 11 ЛЕТ МОУ ЗАГОРНЕНСКАЯ СОШ (завтрак, обед)

При составлении использовалась следующая литература:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005 – 656 с
2. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010. – 628 с.

1 день
Завтрак. Обед
с 7 лет до 11 лет

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
Каша манная молочная жидкая	390	200	7,02	3,62	44,0	234,81	0,02	0,14	1,25	0,11	124,23	201,92	116,84	1,11
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,45	24,85	113,0	0	1,0	0	7,5	16,0	90	0,05	0,93
Чай с сахаром	943	200	0,1	0,03	7,51	28,42	0	0	0	0	0	0	0	0
Йогурт		150	7,5	2,25	12,75	105	0,01	0,05	0,075	0	168	129	19,5	0,15
Итого за завтрак		600	18,42	6,35	89,11	481,23	0,03	1,19	1,325	7,61	308,23	420,92	136,39	2,19
Обед														
Сельдь с луком	24	60	8,52	10,6	1,1	134,02	0,01	0,02	1,2	1,9	38,28	117,41	35,76	0,77
Борщ со свежей капустой	170	200	3,62	8,26	6,76	134,32	0,02	0,08	8,48	0,22	38,18	113,86	28,16	4,12
Котлета мясная		100	29,66	23,34	36,8	459,18	0	0,08	0	3,4	12,96	147,18	21,42	2,46
Рис отварной	465	155	3,66	6,10	35,87	200,18	0,03	0,03	0	0,28	2,61	61,97	19,17	0,52
Компот из сухофруктов	868	200	0,55	0,0	21,98	87,65	0	0,01	1,0	0,50	55,5	38,50	15,0	3,0
Хлеб ржаной		30	1,66	0,3	9,62	5,85	0	2,55	2,1	2,25	2,85	2,7	0,6	1,8
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,45	24,85	113,0	0	1,0	0	7,5	16,0	90	0,05	0,93
Итого за обед		795	51,47	49,05	136,98	1134,2	0,06	3,77	12,78	16,05	166,38	571,62	120,16	13,6
Итого за день		1395	69,89	55,4	226,09	1615,43	0,09	4,96	14,105	23,66	474,61	992,54	256,55	15,79

2 день
Завтрак. Обед
с 7 лет до 11 лет

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
Омлет натуральный с маслом сливочным	210	200	19,3	40,36	3,72	453,8	0,45	0,11	0,71	5,05	148	350	66,54	3,73
Масло сливочное	14	20	0,1	16,5	0,16	149,6	0,08	0	0	0,2	4,8	6,0	0	0,04
Чай с лимоном	377	200	0,26	0,06	15,22	59,16	0	0	2,8	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,45	24,85	113,0	0	1,0	0	7,5	16,0	90	0,05	0,93
Хлеб ржаной		30	1,66	0,3	9,62	5,85	0	2,55	2,1	2,25	2,85	2,7	0,6	1,8
Итого за завтрак		500	25,12	57,67	53,57	781,41	0,53	3,66	5,61	15,01	174,45	450,24	68,03	6,54
Обед														
Салат из моркови с яблоками	38	60	0,83	6,1	9,38	94,392	1,2	0,04	3,48	2,93	17,4	34,08	23,04	0,54
Суп вермишелевый с курицей	148	215	5,76	8,34	12,68	150,33	0,18	0,05	0,98	2,18	11,92	65,13	11,77	0,8
Капуста тушёная	336	200	3,16	7,64	9,38	145,14	0,04	0,06	16,3	0,54	82,06	69,66	35,2	1,46
Кисель из ягод	94	200	0,2	0,4	18,3	56,92	0,0	0,0	40	0,14	19,5	13,52	8,1	0,28
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,45	24,85	113,0	0	1,0	0	7,5	16,0	90	0,05	0,93
Хлеб ржаной		30	1,66	0,3	9,62	5,85	0	2,55	2,1	2,25	2,85	2,7	0,6	1,8
Ватрушка с повидлом		75	4,91	2,59	50,44	242,47	0,06	0,07	0,12	0,84	54,78	103,41	13,18	0,7
Итого за обед		830	20,32	25,82	134,65	808,102	1,48	3,77	62,98	16,38	204,51	378,5	91,94	6,51
Итого за день		1330	45,44	83,49	188,22	1589,512	2,01	7,43	68,59	31,39	378,96	828,74	159,97	13,05

3 день
Завтрак. Обед
с 7 лет до 11 лет

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
Суп молочный с макаронными изделиями	93	200	6,26	7,26	20,2	171,86	0,02	0,08	2	0,02	197,6	16,54	2,66	2,66
Компот из кураги	933	200	2,6	0	47,46	192,8	0,29	0,05	2,0	2,75	80	73	52,5	1,6
Хлеб ржаной		30	1,66	0,3	9,62	5,85	0	2,55	2,1	2,25	2,85	2,7	0,6	1,8
Пирожки печеные с яблоком		100	6,16	3,02	39,49	229,07	0,01	0,1	1,1	0,85	12,76	37,93	10,23	1,12
Итого за завтрак		530	16,68	10,58	116,77	599,58	0,32	2,78	7,2	5,87	293,21	130,17	72,99	7,18
Обед														
Винегрет овощной	45	60	1,34	10,11	6,86	124,34	0,13	0,03	7,77	2,72	15,39	24,77	11,12	0,48
Рассольник ленинградский	216	210	1,94	5,99	13,76	119,27	0,24	0,08	6,04	1,96	22,28	63,6	21,48	0,79
Гуляш из мяса отварного	591	100	16,39	8,44	3,51	158,04	0,02	0,1	1	0,19	24,38	193,3	29,91	2,79
Каша гречневая рассыпчатая	679	155	8,84	6,64	43,49	273,68	0,02	0,22	0	0,62	15,25	210,09	139,94	4,7
Чай с сахаром	943	200	0,1	0,03	7,51	28,42	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,45	24,85	113,0	0	1,0	0	7,5	16,0	90	0,05	0,93
Хлеб ржаной		30	1,66	0,3	9,62	5,85	0	2,55	2,1	2,25	2,85	2,7	0,6	1,8
Итого за обед		805	34,07	31,96	109,6	822,6	0,41	3,98	71,27	15,24	96,15	584,46	203,1	11,49
Итого за день		1335	50,75	42,54	226,37	1422,18	0,73	6,76	78,47	21,11	389,36	714,63	276,09	18,67

4 день
Завтрак. Обед
с 7 лет до 11 лет

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
Картофель, запеченный в соусе сметанном	157	150	5,7	13,34	15,06	251,37	0,075	0,15	4,755	0,45	90,12	133,035	36,38	1,065
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,45	24,85	113,0	0	1,0	0	7,5	16,0	90	0,05	0,93
Бутерброд с сыром	3	35	3,85	6,68	9,76	121,0	0,05	0,03	0,07	0,32	93,2	65,5	6,3	0,33
Какао с молоком	382	200	3,38	3,44	14,84	104,52	0,02	0,18	10	0	127,3	100,48	21,9	
Яблоко	24	100	0,4	0,4	9,8	45	0,01	0,03	4	0,3	10	8	2	1
Итого за завтрак		535	17,13	24,31	74,31	637,89	0,155	1,39	18,825	8,57	335,62	397,015	66,63	3,325
Обед														
Салат из свежих помидоров с луком	14	100	0,95	15,15	3,19	155,01	0,0	0,05	19,58	3,18	17,06	22,4	16,88	0,77
Суп картофельный с бобовыми	206	200	3,85	4,26	16,67	117,04	0,24	0,18	4,65	1,94	23,42	69,58	28,2	1,61
Жаркое домашнему	436	200	13,38	7,58	21,55	210,67	0,15	0,18	21,66	3,35	19,04	165,12	38,24	2,17
Компот из яблок	926	200	0,16	0,16	20,8	66,68	0,1	0,26	20,3	2,08	14,86	4,4	5,4	0,92
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,45	24,85	113,0	0	1,0	0	7,5	16,0	90	0,05	0,93
Хлеб ржаной		30	1,66	0,3	9,62	5,85	0	2,55	2,1	2,25	2,85	2,7	0,6	0,92
Итого за обед		780	23,8	27,9	96,68	668,25	0,49	4,22	68,29	20,3	93,23	354,2	89,37	7,32
Итого за день		1315	40,93	52,21	170,99	1306,14	0,8	5,61	87,115	28,87	428,85	751,215	156	10,645

5 день
Завтрак. Обед
с 7 лет до 11 лет

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
Каша рисовая вязкая молочная	168	200	5,54	10,57	34,05	255,94	0,06	0,06	1,21	0,27	115,91	175,4	103,48	0,52
Кофейный напиток	631	200	3,4	3,7	15,2	108,6	12,8	0,034	1,1	0	106,8	90	11,92	0,116
Масло сливочное	41	20	0,1	16,5	0,16	149,6	0,08	0	0	0,2	4,8	6,0	0	0,04
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,45	24,85	113,0	0	1,0	0	7,5	16,0	90	0,05	0,93
Хлеб ржаной		30	1,66	0,3	9,62	5,85	0	2,55	2,1	2,25	2,85	2,7	0,6	0,92
Итого за завтрак		500	14,5	31,52	83,88	632,99	12,94	3,644	4,41	10,22	246,36	364,1	116,05	2,526
Обед														
Щи из свежей капусты с картофелем	187	210	1,57	5,83	7,56	89,13	0,24	0,05	16,89	1,92	35,38	42,54	17,64	0,61
Картофельное пюре	472	180	2,51	4,32	15,79	115,08	0,18	0,17	6,23	0,22	46,08	106,78	51,84	1,188
Рыба припущенная	245	100	17,65	1	0,73	80,67	0,03	0,08	0,52	0,51	44,84	190,11	27,89	1,21
Кисель из варенья	946	200	0,04	0	14,87	57,08	0,05	0,0	0,2	0,05	3,81	4,95	0,96	0,27
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,45	24,85	113,0	0	1,0	0	7,5	16,0	90	0,05	0,93
Хлеб ржаной		30	1,66	0,3	9,62	5,85	0	2,55	2,1	2,25	2,85	2,7	0,6	0,92
Пряники		100	6,0	4,8	37,5	183,0	0,04	0,08		0,6	9	41	60	0,6
Итого за обед		870	33,23	16,7	110,92	643,81	0,54	3,93	25,94	13,05	157,96	478,08	158,98	5,728
Итого за день		1370	42,73	48,22	194,8	1276,8	13,48	7,574	30,35	23,27	404,32	785,62	275,03	8,254

6 день
Завтрак. Обед
с 7 лет до 11 лет

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
Запеканка из творога	297	175	25,375	19,635	22,96	373,94	0,11	0,09	0,49	0,69	244,27	330,38	35,72	0,96
Чай с сахаром	628	200	0,1	0,03	7,51	28,42	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,27	14,91	67,8	0	0,60	0	0,45	9,6	54	0,03	0,558
Коржики молочные	102	60	6,01	10,66	64,28	374,15	0,12	0,06	0,08	1,22	16,63	42,47	11,62	0,47
Итого за завтрак		465	33,765	30,595	109,66	844,31	0,23	0,75	0,57	2,36	270,5	426,85	47,37	1,988
Обед														
Салат из свеклы	33	55	0,74	0,59	6,63	33,33	0,00	0,01	0,74	0,29	17,87	20,77	10,26	0,6
Суп рыбный	173	210	8,61	3,843	14,154	141,288	0,02	0,084	7,48	0,61	85,81	138,94	45,65	1,113
Макаронные изделия отварные	417	180	6,25	5,45	37,1	226,29	0,02	0,07	0	0,98	5,45	43,12	8,29	0,92
Сосиски отварные	24	100	20,24	31,06	0	367,08	0	0,1	0	0,5	19,2	108,04	12,92	1,46
Чай с молоком	630	200	1,64	1,64	2,38	30,0	0	0,1	5,06	0	10,66	5,76	4,68	0,58
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,45	24,85	113,0	0	1,0	0	7,5	16,0	90	0,05	0,93
Хлеб ржаной		30	1,66	0,3	9,62	5,85	0	2,55	2,1	2,25	2,85	2,7	0,6	0,92
Банан		150	2,25	0,15	30,65	130,83	0,03	0,06	6,75	0,60	11,52	32,76	44,73	0,86
Итого за обед		975	45,19	43,483	125,384	1047,668	0,07	3,974	22,13	12,73	169,36	442,09	127,18	7,383
Итого за день		1415	78,955	74,078	235,044	1891,978	0,3	4,724	22,7	15,09	439,86	868,94	174,55	9,371

7 день
Завтрак. Обед
с 7 лет до 11 лет

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
Каша манная молочная жидкая	390	200	5,85	10,56	29,15	235,42	0,06	0,07	1,30	0,53	127,55	146,99	94,84	0,41
Чай с лимоном	377	200	0,26	0,06	15,22	59,16	0	0	2,8	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,45	24,85	113,0	0	1,0	0	7,5	16,0	90	0,05	0,93
Бутерброд с сыром	3	35	3,85	6,68	9,76	121	0,05	0,03	0,07	0,32	93,2	65,5	6,3	0,33
Итого за завтрак		485	13,76	17,75	78,98	528,58	0,11	1,1	4,17	8,36	239,55	304,03	102,03	1,71
Обед														
Салат из квашеной капусты	81	100	1,42	8,02	11,24	122,26	0	0,02	16,8	3,62	36	35,6	15,68	0,82
Суп картофельный на мясном бульоне	227	200	3,8	5,86	14,7	136,64	0	0,14	10,82	0,18	19,68	124,48	33,14	3,76
Гуляш из мяса отварного		100	16,39	8,44	3,51	158,04	0,02	0,1	1	0,19	24,38	193,3	29,91	2,79
Морковь, тушенная с рисом		180	2,15	7,29	19,86	153,49	1,94	0,06	2,44	5,26	25,69	93,0	44,66	0,89
Напиток из цикория с молоком	639	200	4,32	4,6	17,6	129,94	0,02	0,052	1,7	0,0	159	118,4	18,2	0,16
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,45	24,85	113,0	0	1,0	0	7,5	16,0	90	0,05	0,93
Хлеб ржаной		30	1,66	0,3	9,62	5,85	0	2,55	2,1	2,25	2,85	2,7	0,6	0,92
Мандарин		100	0,42	0,42	9,83	42	0,00	0,00	16,50	0,00	16,00	1,5	0,08	2,17
Итого за обед		960	33,96	35,38	111,21	861,22	1,98	3,922	51,36	19,0	299,6	658,98	142,32	12,44
Итого за день		1445	47,72	53,13	190,19	1686,8	2,09	5,022	55,53	27,36	539,15	963,01	244,35	14,15

8 день
Завтрак. Обед
с 7 лет до 11 лет

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
Каша геркулесовая	679	200	7,25	12,75	25,4	246,72	0,06	0,22	1,26	0,8	134,37	250,49	136,74	1,62
Чай с сахаром	943	200	0,1	0,03	7,51	28,42	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,27	14,91	67,8	0	0,60	0	0,45	9,6	54	0,03	0,558
Бисквит		60	5,43	5,72	34,91	140,7	0	0,038	0,069	0,012	9,062	65,3	16,1	0,003
Йогурт		150	7,5	2,25	12,75	105	0,01	0,05	0,075	0	168	129	19,5	0,15
Итого за завтрак		640	22,56	21,02	95,48	588,64	0,07	0,908	1,404	1,262	321,032	498,79	172,37	2,331
Обед														
Салат «Витаминный»	49	100	2,0	8,16	13,06	132,58	0,34	0,04	44,64	3,74	52	40	21,76	0,84
Суп картофельный с фасолью	207	200	3,98	3,64	11,62	110,1	0,02	0,1	4,84	0,26	45,12	110,92	32,02	1,44
Голубцы ленивые	288	79	6,34	3,58	20,1	129,65	0,01	0,05	15,11	1,00	25,29	72,19	15,54	1,03
Овощи тушеные	127	150	6,81	13,8	22,41	253,32	0,57	0,12	30,54	7,38	113,19	134,67	58,95	2,19
Компот из сухофруктов	868	200	0,55	0,0	21,98	87,65	0	0,01	1,0	0,50	55,5	38,50	15,0	3,0
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,45	24,85	113,0	0	1,0	0	7,5	16,0	90	0,05	0,93
Хлеб ржаной		30	1,66	0,3	9,62	5,85	0	2,55	2,1	2,25	2,85	2,7	0,6	0,92
Печенье		50	4,9	5,1	32,3	98,25	0,02	0,16	1,85	10,0	55,15	111,99	16,7	0,92
Итого за обед		859	30,04	35,03	155,94	930,4	0,96	4,03	100,08	32,63	365,1	600,97	160,62	11,27
Итого за день		1499	46,572	56,05	251,42	1519,04	1,03	4,938	101,484	33,892	686,132	1099,76	332,99	13,601

9 день
Завтрак. Обед
с 7 лет до 11 лет

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
Вареники с капустой	1080	200	11,86	17,16	65,84	520,2	0	0	0	0,53	0	0	0	0,52
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,27	14,91	67,8	0	0,60	0	0,45	9,6	54	0,03	0,558
Масло сливочное	14	15	0,075	12,375	0,12	112,2	0,06	0	0	0,15	3,6	4,5	0	0,03
Чай с лимоном	377	200	0,02	0	15,17	62,2	0	0,0028	2,8	0	2,8	15,4	8,4	0,087
Итого за завтрак		445	14,235	29,805	96,04	762,40	0,06	0,628	2,8	1,13	16	73,9	8,43	1,195
Обед														
Салат из белокочанной капусты	43	100	1,62	10,08	9,55	136,44	0	0,03	26,7	1,88	45,72	31,46	17,33	0,61
Свекольник со сметаной	124	200	2,57	3,50	13,22	93,28	0,26	0,06	8,48	0,23	40,52	63,63	27,46	1,29
Картофельное пюре	472	165	2,11	10,94	19,34	241,75	1,392	1,2	2,40	0,178	54,25	106,85	1,15	1,229
Шницель рыбный	519	100	14,45	5,03	5,65	156,18	0,02	0,03	0,75	0,09	46,54	259,36	23,18	0,41
Компот из яблок	926	200	0,16	0,16	20,8	66,68	0,1	0,26	20,3	2,08	14,86	4,4	5,4	0,92
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,45	24,85	113,0	0	1,0	0	7,5	16,0	90	0,05	0,93
Хлеб ржаной		30	1,66	0,3	9,62	5,85	0	2,55	2,1	2,25	2,85	2,7	0,6	0,92
Вафли		50	1,4	1,7	38,7	170		2,7			1	4,7	0,5	3,3
Итого за обед		895	27,77	32,16	141,73	983,18	1,772	7,83	60,73	14,208	221,74	563,10	75,67	9,609
Итого за день		1340	42,005	61,965	237,77	1745,58	1,832	8,458	13,53	15,338	237,74	637	84,1	10,804

10 день
Завтрак. Обед
с 7 лет до 11 лет

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
Каша «Дружба» с изюмом	177	200	6,2	9,96	31,32	239,34	0,26	0,06	0,3	0	188,74	175,38	33,54	0,56
Масло сливочное	14	15	0,075	12,375	0,12	112,2	0,06	0	0	0,15	3,6	4,5	0	0,03
Кофейный напиток	631	200	3,4	3,7	15,2	108,6	12,8	0,034	1,1	0	106,8	90	11,92	0,116
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,27	14,91	67,8	0	0,60	0	0,558	9,6	54	0,03	0,45
Итого за завтрак		445	11,955	26,305	61,55	527,94	13,12	0,694	1,4	0,708	308,74	323,88	45,49	1,156
Обед														
Суп с макаронными изделиями	241	200	3,24	7,3	11,52	123,82	0,02	0,04	2,46	0,1	13,4	67,38	12,24	1,62
Рагу из овощей	137	150	2,595	6,945	11,235	128,235	0	0,075	9,39	2,97	32,13	67,605	28,92	1,065
Печень по-строгановски		100	13,67	9,82	7,35	174,52	5,81	0,22	8,14	0,87	37,14	245,01	18,05	4,92
Картофель отварной		100	1,9	4,43	10,56	106,02	0,02	0,1	13,71	0,15	9,35	51,96	19,14	0,76
Сок яблочный		200	1,0	0,00	18,2	76	0,0	0,04	8,0	0,0	32	36	20	0,8
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,45	24,85	113,0	0	1,0	0	7,5	16,0	90	0,05	0,93
Хлеб ржаной		30	1,66	0,3	9,62	5,85	0	2,55	2,1	2,25	2,85	2,7	0,6	0,92
Сдоба обыкновенная		100	7,32	4,88	55,56	296,11	0,02	0,12	0	0,86	16,04	70,38	12,18	0,96
Итого за обед		930	35,185	34,125	148,895	1023,555	5,87	4,145	43,8	14,7	158,91	631,035	111,18	11,975
Итого за день		1375	45,787	60,43	210,445	1551,505	18,99	4,839	45,2	15,408	467,65	954,915	156,67	13,131