

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ														
День 1														
Завтрак	Вермишель отварная	7	8.2	47	294	0.51	0	0.05	1.84	13.3	64	12	0.8	Рец.516-04г.
	Гуляш	13.9	6.5	4	132	0.07	3.8	46.5	0.5	19.8	167.2	23.94	2.5	Рец.437-04г.
	Батон пшеничный	4	0.5	24	120	0.08	0	0	0.65	11.25	45	17.5	1	Справ.по диетологии: "Медицина" 1992 г. № 9 рец.62
	Чай с лимоном	0.3	0	15.2	60	0	3	0	0	3	2	1	0.1	Рец.686-04г.
	Итого за завтрак	25.2	15.2	90.2	606	0.66	6.8	46.55	2.99	47.35	278.2	54.44	4.4	
Обед	Суп картофельный с бобами	6.2	5.6	22.3	167	0.3	9	0.03	0.84	36	185	38	2.3	Рец.139-04г.
	Пюре картофельное	4.2	9	29.2	218	0.37	33.3	0.05	0.28	40	151	44	1.47	Рец.520-04г.
	Тефтели мясные с соусом	12.5	14.8	12.5	235	0.067	0.94	43.33	0.067	48.78	118.56	24	1.067	Рец.461-04г.
	Хлеб ржаной	3.2	0.6	23.2	106	0.04	0	0	0.3	11	44	10	0.5	Справ.по диетологии: "Медицина" 1992 г. № 9 рец.63
	Компот из смеси сухофруктов	0.6	0	31.4	124	0.02	0.8	0	0.7	34	30	22	0.7	Рец.639-04г.
	Итого за обед	26.7	30	118.6	850	0.797	44.04	43.41	2.187	169.78	528.56	138	6.037	
Итого за день		51.9	45.2	208.8	1456	1.457	50.84	89.96	5.177	217.13	806.76	192.44	10.437	

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ														
День 2														
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	11.2	14.4	55	404	0.4	0	0.05	3.23	62	227	26	2	Рец.297-04г.,табл.4 стр.246,247-04г.
	Котлета мясная	15.9	14.4	16	261	0.26	0	0	3.5	14	22	26	2.2	Рец.451-04г.
	Батон пшеничный	4	0.5	24	120	0.08	0	0	0.65	11.25	45	17.5	1	Справ.по диетологии: "Медицина" 1992 г. № 9 рец.62
	Какао с молоком	4.9	5	32.5	190	0.03	1	0.02	0.01	249	185	36	0.83	Рец.693-04г.
	Итого за завтрак	36	34.3	127.5	975	0.77	1	0.07	7.39	336.25	479	105.5	6.03	
Обед	Голубцы ленивые с мясом	3.3	6.5	20.4	156	0.14	6	0.04	0.26	17	73	18	1.2	Рец.132-04г.
	Голубцы ленивые с мясом	24.2	18.8	18.6	351	0.38	82.78	0.06	4.11	77.91	364	26.78	1.22	Справ.по диетологии: "Медицина" 1992 г. № 9 рец.364
	Хлеб ржаной	3.2	0.6	23.2	106	0.04	0	0	0.3	11	44	10	0.5	Справ.по диетологии: "Медицина" 1992 г. № 9 рец.63
	Икра кабачковая	1.4	5.8	9	94	2.08	24.4	0	4.8	196.88	111.25	34.5	1.38	Рец.101-04г.
	Напиток клюквенный	0.1	0	24.9	97	0	1.2	0	0.1	5	1	1	0.1	Рец.700-04г.
	Итого за обед	32.2	31.7	96.1	804	2.64	114.38	0.1	9.57	307.79	593.25	90.28	4.4	
	Итого за день	68.2	66	223.6	1779	3.41	115.38	0.17	16.96	644.04	1072.3	195.78	10.43	

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ														
День 3														
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	30	26.6	27.4	478	0.13	1	0.07	0.4	300	453	48	1.2	Рец.366-04г.
	Батон пшеничный	4	0.5	24	120	0.08	0	0	0.65	11.25	45	17.5	1	Справ.по диетологии: "Медицина" 1992 г. № 9 рец.62
	Сок	1	0	21.2	88	0.02	4	0	0	32	0	0	0.4	Рец.707-04г.
	Йогурт	3.1	6	12.6	95	0.03	0.7	0.06	0.01	60	45	0	0.1	Рец.698-04г.
	Итого за завтрак	38.1	33.1	85.2	781	0.26	5.7	0.13	1.06	403.25	543	65.5	2.7	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	7.1	4.6	21.1	147	0.23	8.3	0.02	0.57	18	193	22	113	Рец.140-04г.
	Рожки отварные	7	8.2	47	294	0.51	0	0.05	1.84	13.3	64	12	0.8	Рец.516-04г.
	Котлета рубленая из птицы	18.6	13.5	18.2	271	0.05	0.33	0	1.15	30.8	87.3	15.6	0.73	Рец.498-04г.
	Хлеб ржаной	3.2	0.6	23.2	106	0.04	0	0	0.3	11	44	10	0.5	Справ.по диетологии: "Медицина" 1992 г. № 9 рец.63
	Компот из свежих яблок	0.4	0	35.6	140	0.01	6	0	0.09	6	3	4	0.4	Рец.631-04г.
	Итого за обед	36.3	26.9	145.1	958	0.84	14.63	0.07	3.95	79.1	391.3	63.6	115.43	
Итого за день	74.4	60	230.3	1739	1.1	20.33	0.2	5.01	482.35	934.3	129.1	118.13		

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ														
День 4														
	Рис	5	8.2	51.4	304	0.05	0	0.05	0.08	20	112	17.3	1.3	Рец.511-04г.
	Фрикадельки в соусе	13.2	13.3	14.2	230	0.06	0.85	39	0.06	43.9	106.7	21.6	0.96	Рец.469-04,601-04г.

Завтрак	Батон пшеничный	4	0.5	24	120	0.08	0	0	0.65	11.25	45	17.5	1	Справ.по диетологии: "Медицина" 1992 г. № 9 рец.62
	Кисель из яблок с клюкво	0	0	29.4	112	0.1	0.95	0.1	0.1	8	1	3	0.5	Рец.642-04г.
	Итого за завтрак	22.2	22	119	766	0.29	1.8	39.15	0.89	83.15	264.7	59.4	3.76	
Обед	борщ с капустой и картофелем со сметаной	2.3	8.2	13.4	127	0.09	20	0.04	0.35	39	69	33	1.5	Рец.110-04г.
	Капуста тушеная	4.6	8.3	19.2	169	0.09	39.78	0.72	0.18	110.7	89.1	45.72	1.8	Рец.214-04г.
	Мясо тушеное	15.3	5.9	3.9	132	0.37	14.61	0.061	1.96	30.44	478.4	49.91	4.14	Рец.433-04г.
	Хлеб ржаной	3.2	0.6	23.2	106	0.04	0	0	0.3	11	44	10	0.5	Справ.по диетологии: "Медицина" 1992 г. № 9 рец.63
	Винегрет овощной	1.4	10.1	6.8	124	0.09	16.2	0	0.17	18	39	12	0.7	Рец.71-04г.
	Компот из смеси сухофру	0.6	0	31.4	124	0.02	0.8	0	0.7	34	30	22	0.7	Рец.639-04г.
	Итого за обед	27.4	33.1	97.9	782	0.7	91.39	0.821	3.66	243.14	749.5	172.63	9.34	
	Итого за день	49.6	55.1	216.9	1548	0.99	93.19	39.971	4.55	326.29	1014.2	232.03	13.1	

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ														
День 5														
	Пюре картофельное	4.2	9	29.2	218	0.37	33.3	0.05	0.28	40	151	44	1.47	Рец.520-04г.
	Гренок, тушеная в томате с овощами	10.6	5.4	5.6	115	0.06	2.36	1.52	1.1	35.49	129.61	34.14	0.66	Рец.374-04г.

Завтрак	Батон пшеничный	4	0.5	24	120	0.08	0	0	0.65	11.25	45	17.5	1	Справ.по диетологии: "Медицина" 1992 г. № 9 рец.62
	Чай с лимоном	0.3	0	15.2	60	0	3	0	0	3	2	1	0.1	Рец.686-04г.
	Итого за завтрак	19.1	14.9	74	513	0.51	38.66	1.57	2.03	89.74	327.61	96.64	3.23	
Обед	Салат из свежей капусты с картофелем и рыбой	9.3	6.5	10	136	0.09	20	0.04	0.35	36	164	24	1.2	Рец.124-04г.
	Каша гречневая рассыпчатая	11.2	14.4	55	404	0.4	0	0.05	3.23	62	227	26	2	Рец.297-04г.,табл.4 стр.246,247-04г.
	Шницель рыбный натуральный	15.8	11.2	10	208	0	1.2	0	4.2	21.1	54.6	14.3	1	Рец.391-04г.
	Хлеб ржаной	3.2	0.6	23.2	106	0.04	0	0	0.3	11	44	10	0.5	Справ.по диетологии: "Медицина" 1992 г. № 9 рец.63
	Сок	1	0	21.2	88	0.02	4	0	0	32	0	0	0.4	Рец.707-04г.
	Итого за обед	40.5	32.7	119.4	942	0.55	25.2	0.09	8.08	162.1	489.6	74.3	5.1	
	Итого за день	59.6	47.6	193.4	1455	1.06	63.86	1.66	10.11	251.84	817.21	170.94	8.33	

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ														
День 6														
Завтрак	Рожки отварные	7	8.2	47	294	0.51	0	0.05	1.84	13.3	64	12	0.8	Рец.516-04г.
	Яйцо вареное	5.1	4.6	0.2	63	0.02	0	0.12	0.2	22	76	6	1	Рец.337-04г.
	Батон пшеничный	4	0.5	24	120	0.08	0	0	0.65	11.25	45	17.5	1	Справ.по диетологии: "Медицина" 1992 г. № 9 рец.62
	Напиток яблочный	0.1	0	26.4	102	0.003	0.5	0.003	0.06	2	1	1	0.3	Рец.701-04г.

	Сыр	7.6	7.6	9.7	120	0.02	1.35	0.06	0.045	430.5	150	0	0	Рец.97-04г.
	Фрукты свежие	0.3	0	8.6	40	0.01	1.25	0	0	9.5	0	0	0.4	Справ.по диетологии: "Медицина" 1992 г. № 9 рец.59
	Итого за завтрак	24.1	20.9	115.9	739	0.643	3.1	0.233	2.795	488.55	336	36.5	3.5	
Обед	Суп крестьянский с круп	2.6	5.3	14.3	116	0.3	9	0.03	0.84	36	185	38	2.3	Рец.134-04г.
	Картофель тушеный с мяс	19.1	17.4	22.8	350	0.072	9.36	0	2.68	28.92	60.84	25.68	135.6	Рец.216-04г.
	Икра кабачковая	1.4	5.8	9	94	2.08	24.4	0	4.8	196.88	111.25	34.5	1.38	Рец.101-04г.
	Хлеб ржаной	3.2	0.6	23.2	106	0.04	0	0	0.3	11	44	10	0.5	Справ.по диетологии: "Медицина" 1992 г. № 9 рец.63
	Кисель из ягод (клюква)	0	0	32.2	134	0	1.2	0	0.1	5	1	1	0.1	Рец.640-04г.
	Итого за обед	26.3	29.1	101.5	800	2.492	43.96	0.03	8.72	277.8	402.09	109.18	139.88	
Итого за день		50.4	50	217.4	1539	3.135	47.06	0.263	11.515	766.35	738.09	145.68	143.38	

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ														
День 7														
Завтрак	Каша гречневая рассыпчат	11.2	14.4	55	404	0.4	0	0.05	3.23	62	227	26	2	Рец.297-04г.,табл.4 стр.246,247-04г.
	Котлета мясная	15.9	14.4	16	261	0.26	0	0	3.5	14	22	26	2.2	Рец.451-04г.
	Батон пшеничный	4	0.5	24	120	0.08	0	0	0.65	11.25	45	17.5	1	Справ.по диетологии: "Медицина" 1992 г. № 9 рец.62
	Кофейный напиток	2.5	3.6	28.7	152	0.02	0.5	0	0	61	50	7	0.1	Рец.692-04г.

	Итого за завтрак	33.6	32.9	123.7	937	0.76	0.5	0.05	7.38	148.25	344	76.5	5.3	
Обед	Рассольник ленинградский со	3.3	6.5	20.4	156	0.14	6	0.04	0.26	17	73	18	1.2	Рец.132-04г.
	Плов с мясом	30.2	16.5	52.9	490	0.049	22.89	0	0.32	96.34	98.61	53.81	0.37	Рец.443-04г.
	Хлеб ржаной	3.2	0.6	23.2	106	0.04	0	0	0.3	11	44	10	0.5	Справ.по диетологии: "Медицина" 1992 г. № 9 рец.63
	Кондитерское изделие	0.7	30	14	124	0.04	0	0	0	22	0	0	0.9	Справ.по диетологии: "Медицина" 1992 г. № 9 рец.64
	Компот из смеси сухофрукт	0.6	0	31.4	124	0.02	0.8	0	0.7	34	30	22	0.7	Рец.639-04г.
	Итого за обед	38	53.6	141.9	1000	0.289	29.69	0.04	1.58	180.34	245.61	103.81	3.67	
Итого за день	71.6	86.5	265.6	1937	1.049	30.19	0.09	8.96	328.59	589.61	180.31	8.97		

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ														
День 8														
Завтрак	Жаркое по-домашнему из	22.2	12.2	22.1	313	0.09	0	0.036	0.9	1.88	10.7	30.4	17.9	Рец.436-04г.
	Батон пшеничный	4	0.5	24	120	0.08	0	0	0.65	11.25	45	17.5	1	Справ.по диетологии: "Медицина" 1992 г. № 9 рец.62
	Огурец соленый	0.2	0	0.4	3	0	1.3	0	0	5.8	0	0	0.2	Рец.70-04г.
	Чай с лимоном	0.3	0	15.2	60	0	3	0	0	3	2	1	0.1	Рец.686-04г.
	Итого за завтрак	26.7	12.7	61.7	496	0.17	4.3	0.036	1.55	21.93	57.7	48.9	19.2	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	7.1	4.6	21.1	147	0.23	8.3	0.02	0.57	18	193	22	113	Рец.140-04г.

Обед	Вермишель отварная	7	8.2	47	294	0.51	0	0.05	1.84	13.3	64	12	0.8	Рец.516-04г.
	Виточки, рулетные из птицы с соусом	12.8	10.4	8.1	180	0.067	0.33	70	2.1	24	100.57	34.36	1.8	Рец.500-04г.
	Хлеб ржаной	3.2	0.6	23.2	106	0.04	0	0	0.3	11	44	10	0.5	Справ.по диетологии: "Медицина" 1992 г. № 9 рец.63
	Компот из свежих яблок	0.4	0	35.6	140	0.01	6	0	0.09	6	3	4	0.4	Рец.631-04г.
	Итого за обед	30.5	23.8	135	867	0.857	14.63	70.07	4.9	72.3	404.57	82.36	116.5	
Итого за день	57.2	36.5	196.7	1363	1.027	18.93	70.106	6.45	94.23	462.27	131.26	135.7		

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ														
День 9														
Завтрак	Рис	5	8.2	51.4	304	0.05	0	0.05	0.08	20	112	17.3	1.3	Рец.511-04г.
	Гречка, тушеная в томате с овощами	10.6	5.4	5.6	115	0.06	2.36	1.52	1.1	35.49	129.61	34.14	0.66	Рец.374-04г.
	Батон пшеничный	4	0.5	24	120	0.08	0	0	0.65	11.25	45	17.5	1	Справ.по диетологии: "Медицина" 1992 г. № 9 рец.62
	Сок	1	0	21.2	88	0.02	4	0	0	32	0	0	0.4	Рец.707-04г.
	Итого за завтрак	20.6	14.1	102.2	627	0.21	6.36	1.57	1.83	98.74	286.61	68.94	3.36	
	Салат из свежей капусты с картофелем и рыбой	9.3	6.5	10	136	0.09	20	0.04	0.35	36	164	24	1.2	Рец.124-04г.
	Каша гречневая рассыпчатая	11	14.4	55	404	0.4	0	0.05	3.23	62	227	26	2	Рец.297-04г.,табл.4 стр.246,247-04г.
	Котлета рыбная	13	8.8	15.2	196	0.19	0	0.01	2.65	30	120	28	2	Рец.388-04г.

Обед	Хлеб ржаной	3.2	0.6	23.2	106	0.04	0	0	0.3	11	44	10	0.5	Справ.по диетологии: "Медицина" 1992 г. № 9 рец.63
	Напиток клюквенный	0.1	0	24.9	97	0	1.2	0	0.1	5	1	1	0.1	Рец.700-04г.
	Итого за обед	36.6	30.3	128.3	939	0.72	21.2	0.1	6.63	144	556	89	5.8	
Итого за день	57.2	44.4	230.5	1566	0.93	27.56	1.67	8.46	242.74	842.61	157.94	9.16		

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ														
День 10														
Завтрак	Оладьи со стуженым молоком	16.1	15.4	101.4	612	0.27	0.8	536	4.57	156	270.67	64	0.8	Рец.733-04г.
	Кисель из яблок с клюквой	0	0	29.4	112	0.1	0.95	0.1	0.1	8	1	3	0.5	Рец.642-04г.
	Фрукты свежие	0.3	0	8.6	40	0.01	1.25	0	0	9.5	0	0	0.4	Справ.по диетологии: "Медицина" 1992 г. № 9 рец.59
	Итого за завтрак	16.4	15.4	139.4	764	0.38	3	536.1	4.67	173.5	271.67	67	1.7	
Обед	Суп картофельный с бобами	6.2	5.6	22.3	167	0.3	9	0.03	0.84	36	185	38	2.3	Рец.139-04г.
	Макаронник с мясом	31.6	35	58	684	0.067	0.94	43.33	0.067	48.78	118.56	24	1.067	Рец.479-04г.
	Хлеб ржаной	3.2	0.6	23.2	106	0.04	0	0	0.3	11	44	10	0.5	Справ.по диетологии: "Медицина" 1992 г. № 9 рец.63
	Салат из белокочанной капусты	1.4	5.1	8.9	88	0.1	32.45	0	0	37.37	27.61	15.16	0.51	Рец.43-04г.
	Компот из смеси сухофруктов	0.6	0	31.4	124	0.02	0.8	0	0.7	34	30	22	0.7	Рец.639-04г.
	Итого за обед	43	46.3	143.8	1169	0.527	43.19	43.36	1.907	167.15	405.17	109.16	5.077	

Итого за день	59.4	61.7	283.2	1933	0.907	46.19	579.46	6.577	340.65	676.84	176.16	6.777
----------------------	-------------	-------------	--------------	-------------	--------------	--------------	---------------	--------------	---------------	---------------	---------------	--------------

Завтрак с 12 до 18 лет

Номер дня	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	25.2	15.2	90.2	606	0.66	6.8	46.55	2.99	47.35	278.2	54.44	4.4
2	36	34.3	127.5	975	0.77	1	0.07	7.39	336.25	479	105.5	6.03
3	38.1	33.1	85.2	781	0.26	5.7	0.13	1.06	403.25	543	65.5	2.7
4	22.2	22	119	766	0.29	1.8	39.15	0.89	83.15	264.7	59.4	3.76
5	19.1	14.9	74	513	0.51	38.66	1.57	2.03	89.74	327.61	96.64	3.23
6	24.1	20.9	115.9	739	0.643	3.1	0.233	2.795	488.55	336	36.5	3.5
7	33.6	32.9	123.7	937	0.76	0.5	0.05	7.38	148.25	344	76.5	5.3
8	26.7	12.7	61.7	496	0.17	4.3	0.036	1.55	21.93	57.7	48.9	19.2
9	20.6	14.1	102.2	627	0.21	6.36	1.57	1.83	98.74	286.61	68.94	3.36
10	16.4	15.4	139.4	764	0.38	3	536.1	4.67	173.5	271.67	67	1.7
Итого	262	215.5	1038.8	7204	4.653	71.22	625.459	32.585	1890.71	3188.5	679.32	53.18
В 1 день	26.2	21.55	103.88	720.4	0.4653	7.122	62.5459	3.2585	189.071	318.85	67.932	5.318

Соотношение Б:Ж:У - 1:1:4

Ккал в день - 720

Завтрак - 25%

Обед с 12 до 18 лет

Номер дня	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	26.7	30	118.6	850	0.797	44.04	43.41	2.187	169.78	528.56	138	6.037
2	32.2	31.7	96.1	804	2.64	114.38	0.1	9.57	307.79	593.25	90.28	4.4
3	36.3	26.9	145.1	958	0.84	14.63	0.07	3.95	79.1	391.3	63.6	115.43
4	27.4	33.1	97.9	782	0.7	91.39	0.821	3.66	243.14	749.5	172.63	9.34
5	40.5	32.7	119.4	942	0.55	25.2	0.09	8.08	162.1	489.6	74.3	5.1

6	26.3	29.1	101.5	800	2.492	43.96	0.03	8.72	277.8	402.09	109.18	139.88
7	38	53.6	141.9	1000	0.289	29.69	0.04	1.58	180.34	245.61	103.81	3.67
8	30.5	23.8	135	867	0.857	14.63	70.07	4.9	72.3	404.57	82.36	116.5
9	36.6	30.3	128.3	939	0.72	21.2	0.1	6.63	144	556	89	5.8
10	43	46.3	143.8	1169	0.527	43.19	43.36	1.907	167.15	405.17	109.16	5.077
Итого	337.5	337.5	1227.6	9111	10.412	442.31	158.091	51.184	1803.5	4765.7	1032.32	411.23
В 1 день	33.75	33.75	122.76	911.1	1.0412	44.231	15.8091	5.1184	180.35	476.57	103.232	41.123

Соотношение Б:Ж:У - 1:1:4

Ккал в день - 911

Обед - 35%

Среднее значение за 10 дней	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Всего	60.0	55.3	226.6	1631.5	1.5	51.4	78.4	8.4	369.4	795.4	171.2	46.4
в том числе:												
Завтрак	26.2	21.6	103.9	720.4	0.5	7.1	62.5	3.3	189.1	318.8	67.9	5.3
Обед	33.8	33.8	122.8	911.1	1.0	44.2	15.8	5.1	180.4	476.6	103.2	41.1

Соотношение Б:Ж:У - 1:1:4

Ккал в день - 1631

Завтрак - 25%

Обед - 35%

Для приготовления блюд используется йодированная соль.

При составлении меню использован "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах" под общей редакцией В. Т. Лапшиной, "Хлебпродинформ", Москва, 2004 г.