



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Устьская СОШ»

Е.В. Титоренко

# ПРИМЕРНОЕ 10 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (завтрак, обед)

Для питания учащихся 12-18 лет весеннего лагеря  
с расчетом содержания пищевой и энергетической ценности  
(белков, жиров, углеводов, калорийности, минеральных веществ и витаминов)  
в блюдах и кулинарных изделиях

Расчет содержания пищевой и энергетической ценности.

витаминов, минеральных элементов, проведен на программном комплексе

ООО «ВИЖЕН-СОФТ» г. Санкт-Петербург

Питание в школе 2023

2023г.

## 1 ДЕНЬ

| Сборник рецептов     | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |         |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        | Минеральные вещества |       |        |      |  |  |  |
|----------------------|-------------------------|-------------------------------------------|--------------|------------------|---------|---------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|----------------------|-------|--------|------|--|--|--|
|                      |                         |                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод, г, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг               | Р, мг | Fe, мг |      |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>       |                         |                                           |              |                  |         |               |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |      |  |  |  |
| 2011                 | 204                     | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ И СЫРОМ        | 150          | 9,9              | 12,3    | 28,7          | 266,1                         | 0,1      | 0,1   | 0,1   | 1,1   | 204,8  | 15,5                 | 131,3 | 1,0    |      |  |  |  |
| 2008                 | 1                       | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                        | 35           | 1,5              | 11,8    | 10,5          | 154,0                         | 0,0      | 0,0   | 0,1   | 0,6   | 5,6    | 2,8                  | 16,8  | 0,3    |      |  |  |  |
| 2011                 | 385                     | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                          | 200          | 5,9              | 5,1     | 9,8           | 110,5                         | 0,1      | 1,1   | 0,1   | 0,0   | 215,2  | 23,6                 | 151,9 | 0,2    |      |  |  |  |
| 2008                 |                         | БИСКВИТ                                   | 130          | 4,4              | 3,3     | 7,2           | 79,3                          | 0,3      | 0,9   | 0,0   | 0,0   | 140,4  | 20,8                 | 123,5 | 0,1    |      |  |  |  |
| 2008                 |                         | ВАФЛИ                                     | 30           | 0,8              | 1,0     | 20,0          | 106,2                         | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 4,8    | 3,0                  | 10,8  | 0,5    |      |  |  |  |
| 2008                 |                         | РЫБЛОКО                                   | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,8           | 47,0                          | 0,0      | 10,0  | 0,0   | 0,6   | 16,0   | 8,0                  | 11,0  | 2,2    |      |  |  |  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                           |              | 645              | 22,9    | 33,9          | 86,0                          | 763,1    | 0,5   | 12,1  | 0,3   | 2,3    | 586,8                | 73,7  | 445,3  | 4,3  |  |  |  |
| <b>Обед</b>          |                         |                                           |              |                  |         |               |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |      |  |  |  |
| 2011                 | 63                      | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С ГОРОШКОМ КОНС | 100          | 1,0              | 5,0     | 4,4           | 66,6                          | 0,0      | 1,5   | 1,2   | 2,6   | 28,7   | 21,8                 | 33,4  | 0,5    |      |  |  |  |
| 2008                 | 90                      | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ Т МЯСОМ        | 250          | 6,7              | 7,0     | 26,8          | 199,0                         | 0,1      | 7,1   | 0,2   | 1,1   | 35,4   | 35,2                 | 138,5 | 1,8    |      |  |  |  |
| 2011                 | 246                     | ГУЛЯША ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ                  | 100          | 10,8             | 13,6    | 3,8           | 181,9                         | 0,0      | 1,7   | 0,2   | 2,5   | 26,2   | 18,7                 | 103,4 | 1,6    |      |  |  |  |
| 2008                 | 335                     | ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                         | 180          | 3,7              | 6,5     | 24,4          | 0,0                           | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0    | 0,0                  | 0,0   | 0,0    |      |  |  |  |
| 2008                 | 401                     | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                              | 200          | 1,0              | 0,1     | 34,2          | 142,0                         | 0,0      | 0,2   | 0,1   | 0,0   | 31,6   | 16,3                 | 19,7  | 0,5    |      |  |  |  |
| 2008                 |                         | ФРУКТ                                     | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,8           | 47,0                          | 0,0      | 10,0  | 0,0   | 0,6   | 16,0   | 8,0                  | 11,0  | 2,2    |      |  |  |  |
| 2008                 |                         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 60           | 4,6              | 0,4     | 30,1          | 142,1                         | 0,1      | 0,0   | 0,0   | 1,2   | 13,8   | 19,8                 | 50,4  | 1,2    |      |  |  |  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                           |              | 990              | 28,2    | 33,0          | 133,5                         | 778,6    | 0,2   | 20,5  | 1,7   | 8,0    | 151,7                | 119,8 | 356,4  | 7,8  |  |  |  |
| Всего за день:       |                         |                                           |              | 1635             | 51,2    | 66,8          | 219,5                         | 1 541,7  | 0,7   | 32,6  | 2,0   | 10,3   | 738,5                | 193,5 | 801,7  | 12,1 |  |  |  |
| Сбалансированность:  |                         |                                           |              |                  | 1       | 1,3           | 4,3                           |          |       |       |       |        |                      |       |        |      |  |  |  |

## 2 ДЕНЬ

| Сборник рецептов     | № техно-гической карты | Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |         |                | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        | Минеральные вещества |       |        |     |  |  |  |  |  |  |  |
|----------------------|------------------------|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|----------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|----------------------|-------|--------|-----|--|--|--|--|--|--|--|
|                      |                        |                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод. чл, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мг, мг               | Р, мг | Fe, мг |     |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>       |                        |                                   |              |                  |         |                |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |     |  |  |  |  |  |  |  |
| 2011                 | 121                    | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩ. | 250          | 3,0              | 3,5     | 16,5           | 109,5                         | 0,0      | 0,4   | 0,0   | 0,1   | 83,4   | 16,2                 | 72,0  | 0,3    |     |  |  |  |  |  |  |  |
| 2008                 | 3                      | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                | 35           | 4,5              | 8,7     | 7,4            | 131,0                         | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0    | 0,0                  | 0,0   | 0,0    |     |  |  |  |  |  |  |  |
| 2008                 | 433                    | КАКАО С МОЛОКОМ                   | 200          | 2,9              | 2,5     | 24,8           | 134,0                         | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0    | 0,0                  | 0,0   | 0,0    |     |  |  |  |  |  |  |  |
| 2008                 |                        | ПЕЧЕНЬЕ                           | 150          | 3,0              | 2,3     | 4,5            | 72,0                          | 0,0      | 1,1   | 0,0   | 0,0   | 180,0  | 21,0                 | 142,5 | 0,0    |     |  |  |  |  |  |  |  |
| 2008                 |                        | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 55           | 3,6              | 0,5     | 23,3           | 112,2                         | 0,1      | 0,0   | 0,0   | 1,2   | 9,9    | 10,5                 | 47,9  | 2,2    |     |  |  |  |  |  |  |  |
| 2008                 |                        | АПЕЛЬСИН                          | 100          | 0,9              | 0,2     | 8,1            | 43,0                          | 0,0      | 60,0  | 0,0   | 0,2   | 34,0   | 13,0                 | 23,0  | 0,3    |     |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за прием пищи: |                        |                                   | 790          | 17,9             | 17,7    | 84,6           | 601,7                         | 0,1      | 61,5  | 0,0   | 1,5   | 307,3  | 60,7                 | 285,4 | 2,8    |     |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>          |                        |                                   |              |                  |         |                |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |     |  |  |  |  |  |  |  |
| 2011                 | 24                     | САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ                  | 100          | 1,0              | 6,1     | 3,7            | 75,2                          | 0,0      | 16,7  | 0,1   | 2,7   | 18,5   | 16,2                 | 34,3  | 1,0    |     |  |  |  |  |  |  |  |
| 2011                 | 106                    | УХА РЫБАЦКАЯ                      | 250          | 9,6              | 5,0     | 17,6           | 155,1                         | 0,2      | 9,1   | 0,2   | 1,3   | 37,9   | 39,4                 | 137,9 | 1,5    |     |  |  |  |  |  |  |  |
| 2011                 | 281                    | БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ                   | 100          | 10,1             | 11,7    | 8,0            | 178,6                         | 0,0      | 0,2   | 0,0   | 0,6   | 40,3   | 14,1                 | 103,7 | 1,4    |     |  |  |  |  |  |  |  |
| 2011                 | 321                    | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                   | 180          | 4,3              | 5,2     | 18,3           | 140,9                         | 0,1      | 38,6  | 0,1   | 0,2   | 102,0  | 37,3                 | 74,0  | 2,3    |     |  |  |  |  |  |  |  |
| 2008                 | 442                    | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                      | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,2           | 92,0                          | 0,0      | 4,0   | 0,0   | 0,0   | 14,0   | 8,0                  | 14,0  | 2,8    |     |  |  |  |  |  |  |  |
| 2008                 |                        | ВИНОГРАД                          | 100          | 0,9              | 0,2     | 8,1            | 42,0                          | 0,0      | 60,0  | 0,0   | 0,2   | 34,0   | 13,0                 | 23,0  | 0,3    |     |  |  |  |  |  |  |  |
| 2008                 |                        | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 60           | 4,6              | 0,4     | 30,1           | 142,1                         | 0,1      | 0,0   | 0,0   | 1,2   | 13,8   | 19,8                 | 50,4  | 1,2    |     |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за прием пищи: |                        |                                   | 990          | 31,5             | 28,8    | 105,0          | 826,9                         | 0,4      | 128,6 | 0,4   | 6,2   | 260,5  | 147,8                | 437,3 | 10,5   |     |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего за день:       |                        |                                   | 1780         | 49,4             | 46,5    | 189,6          | 1428,6                        | 0,5      | 190,1 | 0,4   | 7,7   | 567,8  | 208,5                | 722,7 | 13,3   |     |  |  |  |  |  |  |  |
| Сбалансированность:  |                        |                                   |              |                  |         |                |                               |          |       |       |       |        |                      | 1     | 0,9    | 3,8 |  |  |  |  |  |  |  |

## 3 ДЕНЬ

| Сборник рецептов     | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        | Минеральные вещества |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
|----------------------|-------------------------|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|----------------------|-------|--------|--|--|--|--|--|--|--|
|                      |                         |                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мг, мг               | Р, мг | Fe, мг |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>       |                         |                                       |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 2008                 | 213                     | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                         | 40           | 5.1              | 4.6     | 0.3         | 63.0                          | 0.0      | 0.0   | 0.1   | 0.2   | 22.0   | 5.0                  | 77.0  | 1.0    |  |  |  |  |  |  |  |
| 2008                 | 184                     | КАША РИСОВАЯ ВЯЗАЯ                    | 200          | 4.8              | 7.7     | 35.0        | 166.3                         | 0.1      | 0.5   | 0.0   | 0.1   | 108.4  | 21.8                 | 115.1 | 0.9    |  |  |  |  |  |  |  |
| 2008                 | 3                       | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                     | 35           | 4.5              | 8.7     | 7.4         | 131.0                         | 0.0      | 0.0   | 0.0   | 0.0   | 0.0    | 0.0                  | 0.0   | 0.0    |  |  |  |  |  |  |  |
| 2008                 | 430                     | ЧАЙ С МОЛОКОМ                         | 200          | 0.2              | 0.0     | 36.0        | 60.0                          | 0.0      | 0.0   | 0.0   | 0.0   | 0.0    | 0.0                  | 0.0   | 0.0    |  |  |  |  |  |  |  |
| 2008                 |                         | АПЕЛЬСИН                              | 100          | 0.9              | 0.2     | 8.1         | 43.0                          | 0.0      | 60.0  | 0.0   | 0.2   | 34.0   | 13.0                 | 23.0  | 0.3    |  |  |  |  |  |  |  |
| 2008                 |                         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 30           | 2.3              | 0.2     | 15.1        | 71.0                          | 0.0      | 0.0   | 0.0   | 0.6   | 6.9    | 9.9                  | 25.2  | 0.6    |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                       | 605          | 17.8             | 21.4    | 101.9       | 534.3                         | 0.1      | 60.5  | 0.1   | 1.1   | 171.3  | 49.7                 | 240.3 | 2.8    |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>          |                         |                                       |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| к/к                  | к/к                     | ТОМАТЫ КОНС                           | 100          | 1.8              | 5.0     | 10.6        | 94.2                          | 0.0      | 5.0   | 0.0   | 2.3   | 46.3   | 24.9                 | 49.1  | 1.5    |  |  |  |  |  |  |  |
| 2008                 | 99/73                   | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ | 260          | 14.4             | 11.2    | 28.8        | 273.6                         | 0.3      | 5.0   | 0.2   | 2.2   | 43.3   | 42.2                 | 149.9 | 3.1    |  |  |  |  |  |  |  |
| 2011                 | 258                     | МЯСО ДУХОВОЕ С КАРТОФЕЛЕМ             | 280          | 26.8             | 30.0    | 55.0        | 481.2                         | 0.3      | 11.6  | 0.6   | 5.1   | 55.4   | 62.7                 | 290.5 | 4.6    |  |  |  |  |  |  |  |
| 2008                 | 402                     | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                          | 200          | 0.6              | 0.1     | 31.7        | 131.0                         | 0.0      | 0.0   | 0.0   | 0.0   | 0.0    | 0.0                  | 0.0   | 0.0    |  |  |  |  |  |  |  |
| 2008                 |                         | ГРУША                                 | 100          | 0.4              | 0.3     | 10.3        | 47.0                          | 0.0      | 5.0   | 0.0   | 0.4   | 19.0   | 12.0                 | 16.0  | 2.0    |  |  |  |  |  |  |  |
| 2008                 |                         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 60           | 4.6              | 0.4     | 30.1        | 142.1                         | 0.1      | 0.0   | 0.0   | 1.2   | 13.8   | 19.8                 | 50.4  | 1.2    |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                       | 1000         | 48.6             | 47.0    | 166.5       | 1189.1                        | 0.7      | 26.6  | 0.8   | 11.2  | 177.8  | 161.6                | 555.9 | 12.4   |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего за день:       |                         |                                       | 1605         | 66.4             | 68.4    | 268.4       | 1703.4                        | 0.8      | 87.1  | 0.9   | 12.3  | 349.1  | 211.3                | 796.2 | 15.2   |  |  |  |  |  |  |  |
| Сбалансированность:  |                         |                                       |              | 1                | 1.0     | 4           |                               |          |       |       |       |        |                      |       |        |  |  |  |  |  |  |  |

## 4 день

| Сборник рецептов     | № техноло-гической карты | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |         |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        |       | Минеральные вещества |      |  |  |  |
|----------------------|--------------------------|----------------------------------|--------------|------------------|---------|---------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|----------------------|------|--|--|--|
|                      |                          |                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевода Ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг               |      |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>       |                          |                                  |              |                  |         |               |                               |          |       |       |       |        |        |       |                      |      |  |  |  |
| 2008                 | 1                        | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                | 60           | 2,6              | 20,2    | 18,0          | 264,0                         | 0,1      | 0,0   | 0,2   | 1,0   | 9,6    | 4,8    | 28,8  | 0,5                  |      |  |  |  |
| 2011                 | 222                      | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ | 200          | 19,8             | 14,0    | 83,7          | 535,5                         | 0,0      | 12,2  | 0,1   | 0,5   | 170,5  | 39,0   | 228,7 | 1,7                  |      |  |  |  |
| 2011                 | 378                      | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ       | 200          | 3,5              | 0,0     | 15,1          | 102,7                         | 0,0      | 0,6   | 0,0   | 0,0   | 119,8  | 20,2   | 84,6  | 1,4                  |      |  |  |  |
| 2008                 | 435                      | ВАФЛИ                            | 40           | 1,2              | 0,4     | 1,7           | 16,1                          | 0,0      | 0,2   | 0,0   | 0,0   | 50,0   | 5,6    | 37,1  | 0,0                  |      |  |  |  |
| 2008                 |                          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 55           | 3,6              | 0,5     | 23,3          | 112,2                         | 0,1      | 0,0   | 0,0   | 1,2   | 9,9    | 10,5   | 47,9  | 2,2                  |      |  |  |  |
| 2008                 |                          | ЯБЛОКО                           | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,8           | 47,0                          | 0,0      | 10,0  | 0,0   | 0,6   | 16,0   | 8,0    | 11,0  | 2,2                  |      |  |  |  |
| Итого за прием пищи: |                          |                                  |              | 655              | 31,2    | 35,5          | 151,6                         | 1 077,5  | 0,2   | 23,0  | 0,3   | 3,3    | 375,8  | 88,1  | 438,1                | 8,0  |  |  |  |
| <b>Обед</b>          |                          |                                  |              |                  |         |               |                               |          |       |       |       |        |        |       |                      |      |  |  |  |
| 2008                 |                          | ПОМИДОР КОНСЕРВИРОВАННЫЙ         | 100          | 1,1              | 0,0     | 2,4           | 14,1                          | 0,0      | 10,0  | 0,0   | 0,0   | 14,1   | 20,1   | 26,1  | 1,0                  |      |  |  |  |
| 2011                 | 82                       | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ     | 250          | 5,0              | 8,3     | 12,8          | 148,5                         | 0,0      | 8,6   | 0,2   | 2,4   | 53,7   | 28,7   | 76,8  | 1,7                  |      |  |  |  |
| 2011                 | 271                      | КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ                 | 100          | 22,4             | 39,9    | 8,6           | 400,8                         | 0,1      | 0,1   | 0,1   | 3,0   | 21,2   | 27,4   | 202,6 | 3,3                  |      |  |  |  |
| 2008                 | 181                      | КАША ГРЕЧНЕВАЯ                   | 190          | 4,3              | 5,5     | 45,2          | 0,0                           | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0    | 0,0    | 0,0   | 0,0                  |      |  |  |  |
| 2008                 | 442                      | РАССЫЛЧАТАЯ СОК ПЕРСИКОВЫЙ       | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,2          | 92,0                          | 0,0      | 4,8   | 0,1   | 0,0   | 9,0    | 21,6   | 27,0  | 0,4                  |      |  |  |  |
| 2008                 |                          | МАНДАРИН                         | 100          | 0,8              | 0,0     | 0,0           | 7,5                           | 0,1      | 38,0  | 0,0   | 0,2   | 35,0   | 11,0   | 17,0  | 0,1                  |      |  |  |  |
| 2008                 |                          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 60           | 4,6              | 0,4     | 30,1          | 142,1                         | 0,1      | 0,0   | 0,0   | 1,2   | 13,8   | 19,8   | 50,4  | 1,2                  |      |  |  |  |
| Итого за прием пищи: |                          |                                  |              | 990              | 39,2    | 45,3          | 118,3                         | 805,0    | 0,3   | 61,5  | 0,4   | 6,8    | 146,8  | 128,6 | 399,9                | 7,7  |  |  |  |
| Всего за день:       |                          |                                  |              | 1645             | 70,4    | 80,8          | 269,9                         | 1 892,5  | 0,5   | 84,5  | 0,7   | 10,1   | 522,6  | 216,7 | 838,0                | 15,7 |  |  |  |
| Обалансированность:  |                          |                                  |              | 1                | 1,1     | 3,8           |                               |          |       |       |       |        |        |       |                      |      |  |  |  |

## 5 День

| Сборник рецептов     | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда                            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|                      |                         |                                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг                | Fe, мг |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>       |                         |                                                           |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2011                 | 120                     | КАША МАННАЯ С МАСЛОМ                                      | 250          | 6,0              | 5,4     | 19,9        | 154,2                         | 0,1      | 0,6   | 0,0   | 0,1   | 144,3  | 18,6   | 114,8                | 0,4    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2008                 |                         | РЫЦО ОТВАРНОЕ                                             | 40           | 1,1              | 1,3     | 0,0         | 26,6                          | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 6,4    | 4,0    | 14,4                 | 0,7    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2008                 | 431                     | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                | 200          | 0,3              | 0,1     | 25,0        | 62,0                          | 0,0      | 3,0   | 0,0   | 0,0   | 8,0    | 5,0    | 10,0                 | 1,0    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2008                 | 435                     | МОГУРТ                                                    | 200          | 6,0              | 0,2     | 15,0        | 62,0                          | 0,1      | 2,0   | 0,0   | 0,0   | 252,0  | 30,0   | 196,0                | 0,0    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2008                 |                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                               | 55           | 3,6              | 0,5     | 23,3        | 112,2                         | 0,1      | 0,0   | 0,0   | 1,2   | 9,9    | 10,5   | 47,9                 | 2,2    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2008                 | 3                       | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                         | 40           | 5,1              | 9,9     | 8,4         | 149,3                         | 0,0      | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0    | 0,0    | 0,0                  | 0,0    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2008                 |                         | ГРУЦА                                                     | 100          | 0,4              | 0,3     | 10,3        | 47,0                          | 0,0      | 5,0   | 0,0   | 0,4   | 19,0   | 12,0   | 16,0                 | 2,0    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                           | 885          | 22,5             | 17,8    | 101,9       | 613,3                         | 0,3      | 10,6  | 0,0   | 1,7   | 439,6  | 80,1   | 399,1                | 6,3    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>          |                         |                                                           |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2008                 | 19                      | НАРЕЗКА ИЗ ОГУРЦОВ КОНС                                   | 100          | 0,7              | 10,1    | 2,3         | 102,6                         | 0,0      | 9,1   | 0,0   | 4,3   | 20,9   | 12,7   | 38,4                 | 0,9    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2008                 | 84                      | СУП С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 205          | 5,0              | 8,1     | 8,6         | 132,4                         | 0,0      | 11,5  | 0,2   | 0,2   | 38,2   | 20,3   | 67,6                 | 1,3    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2012                 | 254                     | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ (ТАРНИР КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ)       | 280          | 43,2             | 34,7    | 49,0        | 583,5                         | 0,3      | 0,7   | 0,4   | 1,3   | 502,9  | 123,7  | 688,6                | 4,1    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2008                 | 442                     | СОК ГРУШЕВЫЙ                                              | 200          | 1,0              | 0,2     | 36,0        | 86,0                          | 0,0      | 4,0   | 0,0   | 0,0   | 14,0   | 8,0    | 14,0                 | 2,8    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2008                 |                         | БАНАН                                                     | 100          | 1,5              | 0,5     | 45,0        | 96,0                          | 0,0      | 10,0  | 0,0   | 0,0   | 8,0    | 42,0   | 28,0                 | 0,6    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2008                 |                         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                            | 60           | 4,6              | 0,4     | 45,0        | 142,1                         | 0,1      | 0,0   | 0,0   | 1,2   | 13,8   | 19,8   | 50,4                 | 1,2    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                           | 945          | 56,0             | 54,0    | 185,9       | 1142,6                        | 0,4      | 35,3  | 0,6   | 7,0   | 597,8  | 226,5  | 887,0                | 10,9   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего за День:       |                         |                                                           | 1830         | 78,5             | 71,8    | 287,8       | 1755,9                        | 0,7      | 45,9  | 0,6   | 8,7   | 1037,4 | 306,6  | 1285,1               | 17,2   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сбалансированность:  |                         |                                                           |              | 1                | 0,9     | 3,9         |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |