

Приложение №1 к примерному меню

Примерное 12 дневное меню для организации питания в школах, лицеях, гимназиях г. Саратова для учащихся 12-18 лет на 2023г -2024 г .С аллергией на белок коровьего молока. Аллергический дерматит.

День: День 1

Сезон: осенне-зимний

Целевая категория: 12-18 лет

№ рец.	Наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
267	Каша пшеничная ра	200	7,92	7,98	36,94	292,26	0,22	1,46	0	0	149,32	0	0,56	1,22
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	0,06	0	0	0	6,9	0	0	0,57
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	ОБЕД													
115	Икра кабачковая (100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7	0	3,1	41	37	15	0,7
147	Суп картофельны	250	2,7	2,85	18,83	111,25	0,15	21,83	0	0,13	29,35	70,8	29,85	1,35
411	Кнели из кур с ри	100	17,3	17,6	7,43	246	0,07	1,61	0,06	0,22	9,53	166,62	81,54	1,36
418.1	Каша из гороха с	180	17,3	5,27	34,02	252	0,72	0	0	0	110,34	0	1,8	5,99
508	Компот из смеси	200	0,5	0	27	110	0	0,5	0	0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	0,06	0	0	0	6,9	0	0	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	ПОЛДНИК													
503	Кисель из концен	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
646	Бантики с корице	60	5,1	5,3	39,4	226	0,06	0	0,05	0,7	17	48	7	0,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		63,26	51,81	254,86	1768,11	1,42	32,47	0,14	4,62	508,84	441,82	161,35	15,64

День: День 2

Сезон: осенне-зимний

Целевая категория: 12-18 лет

№ рец.	Наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
302	Омлет с зеленым	200	14,42	20,48	7,52	272,72	0,22	10,7	0,24	0,56	150,06	200,76	24,3	2,36
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	ОБЕД													
245	Кукуруза консерв	100	2,2	2,4	11,2	75,98	0,02	4,8	0	0	42	41	13	0
131	Свекольник	250	2,25	3,6	16,92	108,85	0,08	16,65	0	0,13	46,95	59	27,55	1,48
395.1	Сосиски отварны	100	7,97	13,29	2	165,06	0,01	0,01	0	0	1,41	0	0,19	0,03

237	Каша гречневая р	180	10,33	10,8	46,57	325,3	0,36	0	0	0	21,91	0	1,22	5,49
512.1	Компот из кураги	200	0,3	0,2	20,2	81	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	54,02	40,86	1,24
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	0,06	0	0	0	6,9	0	0	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	ПОЛДНИК													
516.1	Сок	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	0,04	0	242	0	30	0,2
221	Пирог морковный	60	4,44	3,3	5,31	68,1	0,04	1,1	0	0	36,56	0	18,88	0,45
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,01	60,6	186,52	1516,31	0,97	36,54	0,5	3,66	643,72	424,68	175	13,65

День: День 3

Сезон: осенне-зимний

стная категория: 12-18 лет

№ реп.	нци, наименован	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			гическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
313.1	Запеканка рисов	200	25,36	18,04	50,58	462,78	0,12	0,94	0,12	0,76	319,94	365,24	45,2	1,02
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	ОБЕД													
107	Огурцы соленые	100	0,8	0,1	1,7	13	0,02	5	0	0	23	0	0	0,6
144.2	Суп картофельны	250	2,3	4,25	15,13	108	0,25	18,05	0,03	0,13	51,53	50,93	22,95	2,2
405	Курица в соусе то	100	11,3	11,3	3,42	160	0,07	2,3	0,05	0,16	15,03	130,3	64,97	1,15
291	Макаронные изде	180	6,97	3,49	42,66	229,68	0,11	0	0	0	43,52	2,3	4,34	1,39
519	Напиток из шипо	200	0,7	0,3	22,8	97	0	70	0	0	12	3	3	1,5
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	0,06	0	0	0	6,9	0	0	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	ПОЛДНИК													
511.1	Компот из заморс	200	0,3	0,12	17,16	70,04	0	60	0	0,2	18,46	9,9	10,9	0,44
533	Ватрушка с повид	60	8,23	7,73	23,46	195,79	0,07	0,47	0,08	1,15	155,73	126,6	14,2	0,75
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		60,41	45,99	216,69	1518,99	0,75	156,76	0,27	2,82	667,61	738,67	180,66	11,09

День: День 4

Сезон: осенне-зимний

стная категория: 12-18 лет

№ реп.	нци, наименован	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			гическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
250	Каша манная вязк	200	7,74	11,82	35,54	279,4	0,08	1,42	0,08	0,76	140,6	136,4	23	0,56
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
501	Чай ягодный	200	3,2	2,7	15,9	131	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
	ОБЕД													
17	Свекла отварная	100	1,33	0,17	7,17	35	0,02	2,03	0	0	33,85	0	20,13	1,28
142.1	Щи из свежей кап	250	2,13	6,45	9,3	104,88	0,08	31,13	0,03	0,15	56,58	39,15	19,35	0,75
345.2	Биточки рыбные	100	9,61	8,33	20,31	191,15	0,06	0,19	0,02	0,04	26,46	11,52	0,91	0,56

414	Рис отварной	180	4,43	7,29	20,77	245,52	0,04	0	0,05	0,34	6,12	84,96	27,36	0,63
508	Компот из смеси	200	0,5	0	27	110	0	0,5	0	0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	0,06	0	0	0	6,9	0	0	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	ПОЛДНИК													
518.1	Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120	0,08	80	0,02	0,4	36	26	22	0,6
555.1	Косичка с сахаром	40	2,77	5,23	23,52	152	0,03	0	0,04	0,48	6,4	23,47	3,73	0,32
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		39,71	43,72	226,11	1570,25	0,57	116,57	0,26	3,1	483,11	497,4	155,48	8,4

День: День 5

Сезон: осенне-зимний

Статусная категория: 12-18 лет

№ реп.	наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
296	Каша гречневая	200	11,1	16	50,34	389,16	0,12	0,32	0,04	0,04	164,72	63,82	10,74	1,72
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	ОБЕД													
16	Морковь отварная	100	1,17	0,1	5,67	28,33	0,05	1,02	0	0	24,5	0	34,48	0,63
134.1	Рассольник ленинградский	250	2,85	5,43	15,1	121,35	0,1	17,1	0	0,1	27,28	56,38	24,6	0,98
412.1	Котлеты куриные	100	12,9	4,97	11,38	138,91	0,08	0,96	0,03	0,09	36,41	75,74	38,35	1,03
195.1	Рагу из овощей	180	3,55	7,52	18,61	158,15	0,14	33,62	0	0,14	62,75	61,27	24,62	1,22
512.1	Компот из кураги	200	0,3	0,2	20,2	81	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	54,02	40,86	1,24
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	0,06	0	0	0	6,9	0	0	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	ПОЛДНИК													
503	Кисель из концентрата	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
573	Гребешок с повидлом	60	5,83	1,91	43,4	213,09	0,1	0	0	0,8	11,46	48,76	9,09	0,68
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43,55	36,79	233,48	1434,69	0,74	54,5	0,29	3,63	425,25	410,38	197,84	9,64

День: День 6

Сезон: осенне-зимний

Статусная категория: 12-18 лет

№ реп.	наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
266	Каша из хлопьев	200	7,16	9,4	28,8	291,9	0,16	1,54	0,06	0,54	156,8	206	55,6	1,24
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
494	Чай ягодный	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0	0	127	127	15	0,4
	ОБЕД													
107	Огурцы соленные	100	0,8	0,1	1,7	13	0,02	5	0	0	23	0	0	0,6
146.1	Суп картофельный	250	2,37	2,65	15,05	94,38	0,1	11,55	0	0,08	22,8	39,2	15,2	0,78
390.1	Тефтели из говядины	100	11,76	13,76	10,73	214,58	0,04	2,21	0	0,07	21,76	21,18	6,18	0,31

241	Каша пшеничная ра	180	8,08	11,3	28,67	392,94	0,29	0	0	0	24,55	0	1,24	1,89
519	Напиток из шипо	200	0,7	0,3	22,8	97	0	70	0	0	12	3	3	1,5
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	0,06	0	0	0	6,9	0	0	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		38,97	40,34	163,85	1386,1	0,8	91,6	0,06	1,62	411,01	463,28	114,22	8,82

День: День 7
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп.	наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
256	Каша пшеничная	200	8,66	11,9	38,04	293,8	0,14	1,38	0,08	0,24	143,6	218,6	50	2,38
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	0,06	0	0	0	6,9	0	0	0,57
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	ОБЕД													
107	Огурцы соленые	100	0,8	0,1	1,7	13	0,02	5	0	0	23	0	0	0,6
144.1	Суп картофельный	250	2,3	4,25	15,13	108	0,3	17,75	0,03	2,4	55,68	126,68	46,28	3,13
406	Плов из отварной	280	21,34	21,2	50,68	478,8	0,14	4,26	0,08	0,53	22,93	302,79	133,45	2,49
508	Компот из смеси	200	0,5	0	27	110	0	0,5	0	0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	0,06	0	0	0	6,9	0	0	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	ПОЛДНИК													
494	Чай с лимоном	200	3,62	3,66	19,98	125,52	0,04	1,3	0	0	129,24	19,66	13,86	0,8
550	Шанежка наливн	70	5,32	4,76	32,48	194,6	0,06	0	0,03	0,7	21	46,2	8,4	0,56
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,68	49,78	239,55	1613,32	0,87	30,26	0,25	4,34	546,75	833,33	277,58	14,17

День: День 8
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп.	наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
302	Омлет с зеленым	200	14,42	20,48	7,52	272,72	0,22	10,7	0,24	0,56	150,06	200,76	24,3	2,36
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
	ОБЕД													
115	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7	0	3,1	41	37	15	0,7
128.1	Борщ с капустой	250	1,92	6,18	12,27	112,6	0,05	18,68	0	0,1	59,95	40,8	22	1,05
395.1	Соиски отварны	100	7,97	13,29	2	165,06	0,01	0,01	0	0	1,41	0	0,19	0,03
291	Макаронные изде	180	6,97	3,49	42,66	229,68	0,11	0	0	0	43,52	2,3	4,34	1,39
519	Напиток из шипо	200	0,7	0,3	22,8	97	0	70	0	0	12	3	3	1,5
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	0,06	0	0	0	6,9	0	0	0,57

109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	ПОЛДНИК													
511.1	Компот из заморс	200	0,3	0,12	17,16	70,04	0	60	0	0,2	18,46	9,9	10,9	0,44
543.2	Пирожки печены	60	3,92	3,52	23,5	141,24	0,07	14,49	0,01	0,48	24,19	40,94	10,76	0,62
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		44,8	57,81	191,01	1469,64	0,62	183,68	0,25	5,37	387,9	405,61	110,49	10,59

День: День 9
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
260	Каша "Дружба" (к	200	12,26	11,66	55,06	226,2	0,08	1,32	0,08	0,2	126,6	140,4	30,6	0,56
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	ОБЕД													
17	Свекла отварная	100	1,33	0,17	7,17	35	0,02	2,03	0	0	33,85	0	20,13	1,28
144.2	Суп картофельны	250	2,3	4,25	15,13	108	0,25	18,05	0,03	0,13	51,53	50,93	22,95	2,2
408	Суфле из кур с со	100	16,83	7,78	3,74	152,47	0,07	1,35	0,07	0,19	32,46	126,75	54,74	1,2
237	Каша гречневая р	180	10,33	10,8	46,57	325,3	0,36	0	0	0	21,91	0	1,22	5,49
512.1	Компот из кураги	200	0,3	0,2	20,2	81	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	54,02	40,86	1,24
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	0,06	0	0	0	6,9	0	0	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	ПОЛДНИК													
503	Кисель из концен	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	0,04	0	242	0	30	0,2
541.1	Ватрушки с твора	50	7,24	3,65	22	149,16	0,07	0,12	0,03	0,42	44,75	81,69	10,26	0,54
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,69	45,04	216,67	1496,43	1,09	26,15	0,46	3,9	655,93	523,68	229,76	15,11

День: День 10
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
275	Запеканка рисов	200	22,96	15,2	32,08	353,5	0,1	0,6	0,1	0,68	217,64	292,26	33,86	0,94
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
	ОБЕД													
244	Горошек зеленый	100	3,1	3,2	6,5	66,97	0,11	10	0,05	0,2	20	62	21	0,7
134.2	Рассольник ленин	250	2,35	5,48	16,92	126,65	0,13	16,75	0	0,23	28,9	58,73	23,38	1
345.1	Котлеты рыбные	100	9,61	8,33	20,31	191,15	0,06	0,19	0,02	0,04	26,46	11,52	0,91	0,56
195.1	Рагу из овощей	180	3,55	7,52	18,61	158,15	0,14	33,62	0	0,14	62,75	61,27	24,62	1,22
508	Компот из смеси	200	0,5	0	27	110	0	0,5	0	0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	0,06	0	0	0	6,9	0	0	0,57

109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	ПОЛДНИК													
503	Кисель из концентрата	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
542	Пирожки печеные	60	3,55	2,38	21,46	120,99	0,05	0	0,01	0,45	7,77	33,05	5,41	0,44
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,47	42,77	211,86	1433,11	0,71	64,46	0,18	2,16	424,12	589,23	132,28	8,61

День: День 11

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп.	наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
237	Каша гречневая	200	11,1	16	50,34	389,16	0,12	0,32	0,04	0,04	164,72	63,82	10,74	1,72
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	ОБЕД													
16	Морковь отварная	100	1,17	0,1	5,67	28,33	0,05	1,02	0	0	24,5	0	34,48	0,63
142.3	Щи из свежей капусты	250	2,65	5,55	9,23	98,23	0,08	30,43	0	0,13	47,8	48,05	21,15	0,85
412.2	Шницели куриные	100	12,9	4,97	11,38	138,91	0,08	0,96	0,03	0,09	36,41	75,74	38,35	1,03
243	Каша пшеничная	180	9,13	4,1	50,42	262,22	0,14	0	0	4,28	185,6	178,2	36,94	1,44
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0	70	0	0	12	3	3	1,5
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	0,06	0	0	0	6,9	0	0	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	ПОЛДНИК													
518.1	Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120	0,08	80	0,02	0,4	36	26	22	0,6
560	Булочка "Нежная"	60	5,02	8,86	34,61	236,85	0,11	0,19	0	0,71	30,49	48,51	17,33	0,91
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		48,52	40,74	250,63	1553,4	0,77	182,92	0,09	6,07	565,92	493,72	199,09	10,72

День: День 12

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп.	наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
266	Каша из хлопьев	200	7,16	9,4	28,8	291,9	0,16	1,54	0,06	0,54	156,8	206	55,6	1,24
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
494	Чай с лимоном	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0	0	127	127	15	0,4
	ОБЕД													
17	Свекла отварная	100	1,33	0,17	7,17	35	0,02	2,03	0	0	33,85	0	20,13	1,28
146.1	Суп картофельный	250	2,37	2,65	15,05	94,38	0,1	11,55	0	0,08	22,8	39,2	15,2	0,78
399	Оладьи из печени	100	17,3	36,7	11,8	222	0,25	7,2	6,9	1,2	22	267	21	5,2
242	Каша перловая разваренная	180	5,65	3,98	20,39	219,37	0,07	0	0	0,67	30,82	193,61	25,42	1,1
512.1	Компот из кураги	200	0,3	0,2	20,2	81	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	54,02	40,86	1,24
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	0,06	0	0	0	6,9	0	0	0,57

109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42,21	30,93	159,51	1225,95	0,83	25,1	7,18	5,45	485,11	953,73	211,21	13,33
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Среднее значение за период по завтраку		15,02	15,45	60,56	444,66	0,18	3,49	0,1	0,67	229,19	223,67	37,49	2,05
	Среднее значение за период по обеду		28,97	27,08	112,3	813,75	0,58	54,82	0,7	2,63	197,87	291,9	120,86	8,8
	Среднее значение за период		49,52	45,53	212,56	1498,86	0,85	83,42	0,83	3,89	517,1	564,63	178,75	11,65