



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Большеуруинская СОШ»
(Н. А. Рахманова)
«09» 03/2023г.

Примерное 10-ти дневное меню для детей от 12- до 18 лет в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Большеуруинская средняя общеобразовательная школа» Канского района работающая на сырье.

Примерное меню школьных завтраков и обедов для столовых работающих на сырье.

День: первый
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет
Завтрак

№ техник арты	Наименование блюда	Вес	Пит.в-ва			Кккал	Витамины				Минералы					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
189	Каша манная молочная	250	8,2	12,75	57,46	406,47	0,13	9,96	0,13	0	0	0	110,8	250,14	36,6	1,39
209	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,28	63	0	0	0	0	0	0	22	0	4,8	1
ГП	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,02	0	0	0	0	0	8,7	27	6	0,63
433	Какао с молоком	200	3,3	2,7	19,4	116	0,03	0,52	0,02	0	0	0	107,41	83,79	19,48	0,48
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25/40	4,3	0,57	27,55	132,57	0,12	0	0	0	0	0	11,7	56,55	12,35	2,6
ГП	Фрукты (яблоко)	100	1,5	0,5	13,87	96	0,05	10	0,05	0	0	8	28	42	42	0,6
			24,7	24,02	140,86	939,14	0,35	20,48	0,2	0	0	268,61	445,48	121,23	6,7	

Обед

№ техник арты	Наименование блюда	Вес	Пит.в-ва			Кккал	Витамины				Минералы					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
71	Овощи свежие нарезка	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0,01	2,4	0,01	0	0	0	12,42	22,68	7,56	0,54
76	Борщ со сметаной	280	2,5	9,3	13,8	153,9	0,07	10,52	0,27	0,11	0	0	53,52	61,61	28,49	1,32
237	Рыба запеченая	110	17,6	5,1	7	147	0,11	1,34	0,21	0	0	50,7	248,25	58,68	1,02	
304	Рис отварной	180	4,35	6,22	45,54	255,45	0,04	0	0,03	2,3	27,64	87,95	32,41	0,63		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	14,5	58,1	0	0	0	0	8,37	0	1,80	0		
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40/70	7,28	0,97	46,63	224,36	0,2	0	0	0	19,8	95,7	20,9	4,4		
ГП	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	100	3,66	2,47	4,85	86,13	0	0,69	0	0	120	95,04	13,96	0		
	Итого		35,89	24,16	133,82	933,04	0,43	14,95	0,52	2,41	292,45	611,23	163,8	7,91		
	Всего за день		60,59	48,18	274,68	1872,18	0,78	35,43	0,72	2,41	561,06	1056,71	285,03	14,61		

День: второй
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет
Завтрак

№ техник арты	Наименование блюда	Вес	Пит.в-ва			Кккал	Витамины				Минералы					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
223	Запеканка из творога	200	29,5	19,5	33,9	434,8	0,07	0,37	0,12	0,31	266,84	335,62	39,93	1,18		
14	Сыр порционно	35	8,1	10,4	0	127,2	0,01	0,18	0,11	0	582,75	403,03	32,55	0,35		
13	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0	1	2	0	0		
432	Кофейный напиток	200	1,61	1,21	22,73	108,57	0,02	0,26	0,01	0	60	42,35	9,85	0,17		
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25/40	4,3	0,57	27,55	132,57	0,12	0	0	0	11,7	56,55	12,35	2,6		

Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	100	3,66	2,47	4,85	86,13	0	0,69	0	0	120	95,04	13,96	0
Итого		47,27	42,45	89,13	964,27	0,22	1,5	0,31	0,31	1042,29	934,59	108,64	4,3

Обед

№ тех.к арты	Наименование блюда	Вес	Пит.в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
ГП	Овощи св нарезка	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	15	0,1	0	8,4	15,6	12	0,6
87	Суп картофельный с рыбными консервами	280	7,4	8,3	18,4	178,1	0,09	6,99	0,38	0,08	35,05	64,36	28,46	1,06
474	Котлета	100	18,1	20,5	8,4	290,5	0,15	0,01	0,02	1,36	18,04	162,19	22,05	2,22
128	Картоф пюре	180	3,59	4,97	24,94	159,4	0,15	12,18	0,04	0,2	41,3	96,67	33,99	1,42
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,6	83,42	0,02	1,6	0	0,1	12,6	12,6	7,2	2,52
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40/70	7,28	0,97	46,63	224,36	0,2	0	0	0	19,8	95,7	20,9	4,4
ГП	Фрукты (яблоко)	100	1,5	0,5	13,87	96	0,05	10	0,05	0	8	28	42	0,6
	Итого		39,57	35,54	134,14	1046,18	0,7	45,78	0,59	1,74	143,19	475,12	166,6	12,82
	Всего за день		86,84	77,99	223,27	2010,45	0,92	47,28	0,9	2,05	1185,48	1409,71	275,24	17,12

День: третий
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет
 Завтрак

№ техн.к арты	Наименование блюда	Вес	Пит. в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
70	Овощи консервированные	60	0,5	0,1	-1	7,6	0,01	1,2	0	0	12,42	12,96	7,56	0,32
311	Плов с курицей	220	22,27	24,89	38,82	469,02	0,12	1,9	0,27	2,9	25,07	228,11	46,52	1,91
	Компот из смеси													
349	сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,04	5,4	0	0	12	15,4	4,00	0,8
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25/40	4,3	0,57	27,55	132,57	0,12	0	0	0	11,7	56,55	12,35	2,6
ГП	Фрукты	100	1,5	0,5	13,87	96	0,05	10	0,05	0	8	28	42	0,6
	Итого		29,13	26,06	109,13	818,98	0,34	18,5	0,32	2,9	69,19	341,02	112,43	6,23
	Обед													

№ техн.к арты	Наименование блюда	Вес	Пит. в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
ГП	Овощи св нарезка	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	1,5	0,1	0	8,4	15,6	12	0,6
102	Суп фасолевый с мясом	280	3,91	7,81	10,82	149,2	0,08	5,4	0,27	1,9	32,11	64,65	22,35	0,94
331	Макаронные отварные с маслом	180	5,8	7,4	37	238	0,07	0	0,04	0,15	14,07	44,37	8,01	1,02
262	Гуляш из сердца	120	23,9	10,44	7,21	218,28	0,06	1,1	0,01	3,36	24,34	160,14	22,16	2,42
430	Чай с сахаром	200	0	0	14,52	58,05	0	0	0	0	7,8	0	1,67	0
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40/70	7,28	0,97	46,63	224,36	0,2	0	0	0	19,8	95,7	20,9	4,4
ГП	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	100	3,66	2,47	4,85	86,13	0	0,69	0	0	120	95,04	13,96	0
	Итого		45,25	29,19	123,33	988,42	0,45	22,19	0,42	5,41	226,52	475,5	101,05	9,38
	Всего за день		74,38	55,25	232,46	1807,4	0,79	40,69	0,74	8,31	295,71	816,52	213,48	15,61

День: четвертый
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет
 Завтрак

№ техн.к арты	Наименование блюда	Вес	Пит. в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
12	Кукуруза	60	1,7	0,1	3,5	21,7	0,05	2,23	0	0	10,04	31,14	10,55	0,35
128	Консервированная картошка пюре	180	3,59	4,97	24,94	159,4	0,15	12,18	0,04	0,2	41,3	96,67	33,99	1,42
237	Рыба запеченая	110	17,6	5,1	7	147	0,11	1,34	0,21	0	50,7	248,25	58,68	1,02
389	Сок фруктовый	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,6	0	0,1	12,6	12,6	7,2	2,52
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25/40	4,3	0,57	27,55	132,57	0,12	0	0	0	11,7	56,55	12,35	2,6
	Итого		28,16	10,93	82,58	544,09	0,45	17,35	0,25	0,3	126,34	445,21	122,77	7,91
	Обед													

№ техн.к арты	Наименование блюда	Вес	Пит. в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
108	Суп с клецками на курином б-не	280	7,02	11,1	25,7	229,8	0,1	5,28	0,26	1,01	41,12	90,76	25,77	1,3
346	Капустя тушеная с курицей	250	24,92	33,73	9,37	410,5	0,13	22,53	0,83	2,3	89,04	248,13	52,55	3,34

411	Кисель	200	0	0	28,21	112,83	0	0	0	0	0	0	0	0	11,55	4,32	1,93	0
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40/70	7,28	0,97	46,63	224,36	0,2	0	0	0	0	0	0	0	19,8	95,7	20,9	4,4
с	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	100	3,66	2,47	4,85	86,13	0	0,69	0	0	0	0	0	0	120	95,04	13,96	0
ГП	Фрукты	100	1,5	0,5	13,87	96	0,05	10	0,05	0	8	28	42	0,6				
	Итого		44,38	48,77	128,63	1159,62	0,48	38,5	1,14	3,31	289,51	561,95	157,11	9,64				
	Всего за день		72,54	59,7	211,21	1703,71	0,93	55,85	1,39	3,61	415,85	1007,16	279,88	17,55				

День: пятый
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет
 Завтрак

№ техник арты	Наименование блюда	Вес	Пит.в-ва			Кккал	Витамины				Минералы				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
70	Овощи консервированные	60	0,5	0,1	1	7,6	0,01	1,2	0	0	0	12,42	12,96	7,56	0,32
331	Макаронны отварные с маслом	180	5,8	7,4	37	238	0,07	0	0,04	0,13	14,07	44,37	8,01	1,02	
279	Тефтели мясные с соусом	80	13,6	15,7	15,3	259,4	0,05	1,13	0,03	0,12	29,04	135,73	21,31	1,83	
377	Чай с лимоном	200	0,03	0	14,61	59,06	0	0,48	0	0	7,53	0,66	1,72	0,04	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25/40	4,3	0,57	27,55	132,57	0,12	0	0	0	11,7	56,55	12,35	2,6	
ГП	Фрукты (яблоко)	100	1,5	0,5	13,87	96	0,05	10	0,05	0	8	28	42	0,6	
	Обед		25,73	24,27	109,33	792,63	0,3	12,81	0,12	0,25	82,76	278,27	92,95	6,41	

№ техник арты	Наименование блюда	Вес	Пит.в-ва			Кккал	Витамины				Минералы				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
94	Суп крестьянский с крупой	280	4,67	9,3	15,2	163,9	0,09	4,55	0,25	0,09	26,23	74,7	26,01	1,02	
260	Азу с огурцами и картофелем	220	18,39	22,49	20,01	356,49	0,14	9,8	0,01	0,98	23,49	199,33	42,22	3,1	
389	Сок фруктовый	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,6	0	0,1	12,6	12,6	7,2	2,52	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40/70	7,28	0,97	46,63	224,36	0,2	0	0	0	19,8	95,7	20,9	4,4	
ГП	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	100	3,66	2,47	4,85	86,13	0	0,69	0	0	120	95,04	13,96	0	
	Итого		34,97	35,42	106,28	914,3	0,45	16,64	0,26	1,17	202,12	477,37	110,29	11,04	
	Всего за день		60,7	59,69	215,61	1706,93	0,75	29,45	0,38	1,42	284,88	755,64	203,24	17,45	

День: шестой
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет
 Завтрак

№ техник арты	Наименование блюда	Вес	Пит.в-ва			Кккал	Витамины				Минералы				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
190	Каша "Дружба"	250	7,57	11,01	33,57	264,72	0,1	0,98	0,07	1,4	199,31	179,65	36,36	0,65	
14	Сыр порционо	35	8,1	10,4	0	127,2	0,01	0,18	0,11	0	582,75	403,03	32,55	0,35	
13	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0	1	2	0	0	
432	Кофейный напиток	200	1,61	1,21	22,73	108,57	0,02	0,26	0,01	0	60	42,35	9,85	0,17	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25/40	4,3	0,57	27,55	132,57	0,12	0	0	0	11,7	56,55	12,35	2,6	
	Итого		21,68	31,49	83,95	708,06	0,25	1,42	0,26	1,4	854,76	683,58	91,11	3,77	

№ техник арты	Наименование блюда	Вес	Пит.в-ва			Кккал	Витамины				Минералы				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
84	Щи из свежей капусты	280	2,4	5,7	10,6	108,9	0,06	15,18	0,25	0,08	62,16	54,06	25,24	1,19	
237	Рыба запеченая	110	17,5	7,4	6,1	163,8	0,11	1,34	0,23	0,05	50,81	247,66	58,48	1,01	
181	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	6,9	31,5	206,2	0,04	0	0,04	0,12	27,04	143,22	18,8	0,92	

430	Чай с сахаром	200	0	14,52	58,05	0	0	0	0	0	7,8	0	1,67	0
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40/70	7,28	46,63	224,36	0,2	0	0	0	0	19,8	95,7	20,9	4,4
ГП	Фрукты	100	0,8	7,49	37,96	0,06	37,96	0,01	0	0	34,97	16,98	10,99	0,1
	Итого		32,38	21,17	116,84	799,27	0,47	54,48	0,53	0,25	202,58	557,62	136,08	7,62
	Всего за день		54,06	200,79	1507,33	0,72	55,9	0,79	1,65	1057,34	1241,2	227,19	11,39	

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

№ техник арты	Наименование блюда	Вес	Пит.в-ва			Ккал	Витамины						Минералы		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
214	Омлет натуральный	180	17,62	23,84	3,18	297,94	0,08	0,26	0,35	2,2	120,62	264,32	20,06	3,06	
ГП	Кондитерское изделие (в ассортименте)	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,02	0	0	0	8,7	27	6	0,63	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,04	5,4	0	0	12	15,4	4,00	0,8	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25/40	4,3	0,57	27,55	132,57	0,12	0	0	0	11,7	56,55	12,35	2,6	
ГП	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	100	3,66	2,47	4,85	86,13	0	0,69	0	0	120	95,04	13,96	0	
Итого			28,44	29,78	85,77	755,53	0,26	6,35	0,35	2,2	273,02	458,31	56,37	7,09	

Обед

№ техник арты	Наименование блюда	Вес	Пит.в-ва			Ккал	Витамины						Минералы		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
ГП	Овощи св нарезка	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	15	0,1	0	8,4	15,6	12	0,6	
99	Суп гороховый с мясом	280	8,7	8,9	21	199,5	0,2	5,25	0,26	0,08	53,1	109,03	39,22	2,41	
323	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,15	7,45	45,91	298,2	0,27	0	0,02	2,3	27,06	224,2	150,64	5,28	
279	Тфтели с соусом	80	5,7	8,6	7,7	133	0,02	0,52	0	0	7,26	55,53	8,72	0,77	
411	Кисель	200	0	0	28,21	112,83	0	0	0	0	11,55	4,32	1,93	0	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40/70	7,28	0,97	46,63	224,36	0,2	0	0	0	19,8	95,7	20,9	4,4	
ГП	Фрукты	100	0,8	0,2	7,49	37,96	0,06	37,96	0,01	0	34,97	16,98	10,99	0,1	
Итого			33,33	26,22	159,24	1020,25	0,79	58,73	0,39	2,38	162,14	521,36	244,4	13,56	
Всего за день			61,77	56	245,01	1775,78	1,05	65,08	0,74	4,58	435,16	979,67	300,77	20,65	

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

№ техник арты	Наименование блюда	Вес	Пит.в-ва			Ккал	Витамины						Минералы		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
292	Капуста тушеная с курицей	250	24,92	33,73	9,37	441,9	0,13	22,53	0,83	2,3	89,04	248,13	52,55	3,34	
430	Чай с сахаром	200	0	0	14,52	58,05	0	0	0	0	7,8	0	1,67	0	
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25/40	4,3	0,57	27,55	132,57	0,12	0	0	0	11,7	56,55	12,35	2,6	
ГП	Фрукты	100	0,8	0,2	7,49	37,96	0,06	37,96	0,01	0	34,97	16,98	10,99	0,1	
Итого			30,02	34,5	58,93	670,48	0,31	60,49	0,84	2,3	143,51	321,66	77,56	6,04	

Обед

№ техник арты	Наименование блюда	Вес	Пит.в-ва			Ккал	Витамины						Минералы		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
ГП	Овощи св нарезка	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	15	0,1	0	8,4	15,6	12	0,6	
87	Суп картофельный с рыбными консервами	280	7,4	5,4	18,4	151,9	0,09	6,99	0,36	2,1	35,05	64,31	28,46	1,06	
331	Макаронные отварные с маслом	180	5,8	7,4	37	238	0,08	0	0,04	0,15	15,31	50,01	9,04	1,15	

260	Гуляш	100	15,08	17,36	3,42	236,6	0,05	0,92	0,01	2,8	20,28	133,45	18,47	2,02
	Компот из смеси													
349	сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,04	5,4	0	0	12	15,4	4,00	0,8
	ГП Хлеб ржано-пшеничный	40/70	7,28	0,97	46,63	224,36	0,2	0	0	0	19,8	95,7	20,9	4,4
	Итого		36,82	31,23	135,64	979,05	0,5	28,31	0,51	5,05	110,84	374,47	92,87	10,03
	Всего за день		66,84	65,73	194,57	1649,53	0,81	88,8	1,35	7,35	254,35	696,13	170,43	16,07

День: девятый
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет
 Завтрак

№ тех.к арты	Наименование блюда	Вес	Пит.в-ва			Ккал	Витамины			Минералы				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
ГП	Овоши св нарезка	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	15	0,1	0	8,4	15,6	12	0,6
323	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,15	7,45	45,91	290,9	0,27	0	0,02	2,3	27,06	224,2	150,64	5,28
237	Рыба запеченая	110	17,6	5,1	7	147	0,11	1,34	0,21	0	50,7	248,25	58,68	1,02
389	Сок фруктовый	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,6	0	0,1	12,6	12,6	7,2	2,52
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25/40	4,3	0,57	27,55	132,57	0,12	0	0	0	11,7	56,55	12,35	2,6
			33,72	13,41	102,35	668,29	0,56	17,94	0,33	2,4	110,46	557,2	240,87	12,02
Обед														
№ тех.к арты	Наименование блюда	Вес	Пит.в-ва			Ккал	Витамины			Минералы				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
96	Рассольник со сметаной	280	2,8	8,8	18,8	170,4	0,09	7,52	0,26	0,08	47,24	80,13	29,26	1,21
306	Голубцы ленивые	240	20,5	22,7	19,7	367,1	0,1	29,45	0,47	0,12	99,14	222,3	54,9	3,94
377	Чай с лимоном	200	0,03	0	14,61	59,06	0	0,48	0	0	7,53	0,66	1,72	0,04
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40/70	7,28	0,97	46,63	224,36	0,2	0	0	0	19,8	95,7	20,9	4,4
ГП	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	100	3,66	2,47	4,85	86,13	0	0,69	0	0	120	95,04	13,96	0
ГП	Фрукты	100	0,8	0,2	7,49	37,96	0,06	37,96	0,01	0	34,97	16,98	10,99	0,1
			35,07	35,14	112,08	945,01	0,45	76,1	0,74	0,2	328,68	510,81	131,73	9,69
	Всего за день		68,79	48,55	214,43	1613,3	1,01	94,04	1,07	2,6	439,14	1068,01	372,6	21,71

День: десятый
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет
 Завтрак

№ тех.к арты	Наименование блюда	Вес	Пит.в-ва			Ккал	Витамины			Минералы				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
70	Овоши консервированные	60	0,5	0,1	1	7,6	0,01	1,2	0	0	12,42	12,96	7,56	0,32
259	Жаркое по-домашнему	250	23,63	26,43	24,7	430,3	0,19	12,9	0,03	1,1	41,28	260,33	55,67	4,12
411	Кисель	200	0	0	28,21	112,83	0	0	0	0	11,55	4,32	1,93	0
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	25/40	4,3	0,57	27,55	132,57	0,12	0	0	0	11,7	56,55	12,35	2,6
ГП	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	100	3,66	2,47	4,85	86,13	0	0,69	0	0	120	95,04	13,96	0
			32,09	29,57	86,31	769,43	0,32	14,79	0,03	1,1	196,95	429,2	91,47	7,04
Обед														
№ тех.к арты	Наименование блюда	Вес	Пит.в-ва			Ккал	Витамины			Минералы				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
100	Суп картофельный с макарон изделиями	280	5,61	5,95	22,58	166,6	0,13	7,5	0,23	2,9	35,38	85,29	28,93	1,37
311	Плов с курицей	220	22,27	24,89	38,82	453,2	0,12	1,9	0,27	2,9	25,07	228,11	46,52	1,91
389	Сок фруктовый	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,6	0	0,1	12,6	12,6	7,2	2,52

ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40/70	7,28	0,97	46,63	224,36	0,2	0	0	0	19,8	95,7	20,9	4,4
ГП	Фрукты	100	1,5	0,5	13,87	96	0,05	10	0,05	0	8	28	42	0,6
	Итого		37,63	32,5	141,49	1023,58	0,52	21	0,55	5,9	100,85	449,7	145,55	10,8
	Всего за день		69,72	62,07	227,8	1793,01	0,84	35,79	0,58	7	297,8	878,9	237,02	17,84

	Пит.в-ва			Витамины					Минералы			
	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Итого за 10 дней	676,2	585,82	2239,83	17439,62	8,6	548,3	8,66	40,98	5226,77	9909,65	2564,9	170
Итого за один день	67,6	58,582	223,983	1743,962	0,86	54,83	0,866	4,098	522,677	990,965	256,49	17
Суточная потребность	90	92	383	2713	1,4	70	0,9	12	1200	1800	300	17
Процент удовлетворения суточной потребности	75	64	58,5	64	61	78	96	34	44	55	85	100