

Утверждаю

Директор МКОУ «Гремячевский ЦО»



Е.Б. Жукова

МКОУ «Гремячевский центр образования»

Десятидневное меню в пришкольном лагере в период летних каникул 2025 года

для детей старше 11 лет.

день первый

№кар	заавтрак	выход	Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	301 омлет	200	13.3	15.75	7.2	224	0.11	2.43	0.24	0.54	151.2	253.8	29.7	2.43
2	495 чай с молоком	200	1.5	1.3	15.9	81	0.04	1.3	0.01	0	127	93	15	0.4
3	111 батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	86.31	0.03	0	0	0.51	5.7	19.5	3.9	0.36
4	90 бутерброд с сыром	45	6.7	9.5	9.9	153	0.03	0.1	0.08	0.4	185	132	13	0.4
			23.75	27.42	48.42	544.31	0.21	3.83	0.33	1.45	468.9	498.3	61.6	3.59

	обед	выход	Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	106 свежий помидор	100	1.1	0.2	3.8	24	0.06	25	0	0.7	14	26	20	0.9
2	145 суп картофельный с бобовыми (горох)	300	5.88	6.42	24.18	177.9	0.18	7	0	2.94	49.8	132	36.7	1.73
3	429 картофельное пюре	180	3.78	7.92	19.62	165.6	0.18	6.12	0.054	0.18	46.8	102.6	34.2	1.26
4	345 котлеты рыбные	120	16.68	2.52	11.52	135.6	0.084	0.48	0.024	1.2	42	192	27.6	0.72
5	443 соус сметанный натуральный	50	1.52	10.52	3.35	114.15	0.017	0.072	0.057	0.198	40.39	26.85	4.75	0.1
6	503 кисель из концентрата плод. или ягодн.	200	1.4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0.1
7	109 хлеб ржаной	65	4.29	0.78	21.71	113.1	0.117	0	0	0.91	22.75	102.7	30.55	2.54
8	111 батон нарезной	25	1.88	0.73	12.85	65.5	0.03	0	0	0.43	4.75	16.25	3.25	0.3
			36.53	29.09	126.03	917.85	0.668	38.672	0.135	6.558	221.49	598.4	157.05	7.65

	полдник	выход	Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	пром сок	200	1	0	0	110	0.04	8	0	0	40	0	0	0.4
2	пром сдоба	100	3.08	1.41	34.08	161.66	0.033	0.083	0.008	0.41	9.13	25.73	5.8	0.58
3	112 банан	100	1.5	0.5	21.33	96	0.04	10	0	0.4	8	28	423	0.6
	пром пастила	80	0.5	0	80	260								
			6.08	1.91	135.41	627.66	0.113	18.083	0.008	0.81	57.13	53.73	428.8	1.58
	всего за день		66.36	58.42	309.86	2089.8	0.991	60.585	0.473	8.818	747.52	1150.4	647.45	12.82

день второй														
№кар	завтрак	выход	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	319 Пудинг творожный запеченный	200	32	24.67	41.3	501	0.12	0.53	0.12	1.06	273.3	410	42.6	1.3
2	497 какао с молоком	200	5	4.4	31.7	186		0.06	1.7	0.03	0	163	150	39
3	93 бутерброд с маслом	30	1.2	12.5	7.5	147	0.02	0	0.09	0.3	5	13	2	0.2
4	пром сок	200	1.4	0.2	0.2	120	0.08	8	0	0	36	0	0	0.6
			39.6	41.77	80.7	954	0.22	8.59	1.91	1.39	314.3	586	194.6	41.1

		выход	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	обед													
1	106 свежий огурец	100	0.8	0.1	2.5	14	0.03	10	0	0.1	23	42	14	0.6
2	134 рассольник Ленинградский	300	2.46	6.3	19.5	145.5	0.108	9.22	0	2.82	18.6	75.6	31.5	1.12
3	367 гуляш из говядины	120	17.6	19.36	4.4	262.4	0.064	1.28	0.048	0.64	18.4	190.4	29.6	2.64
4	291 макаронные изделия отварные	200	7.52	0.91	38.91	194.16	0.076	0.02	10	1.06	7.6	47.6	10.8	1.04
5	512 компот из плодов и ягод сушеных	200	0.3		20.1	84	0	0.8	0	0	10	6	3	0.6
6	109 хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	0.045	0	0	0.35	8.75	39.5	11.75	0.98
7	111 батон нарезной	25	1.88	0.73	12.85	65.5	0.03	0	0	0.43	4.75	16.25	3.25	0.3
			32.21	27.7	106.61	809.06	0.353	21.32	10.048	5.4	91.1	417.35	103.9	7.28

		пол/дник	выход	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	112	груша	100	0.4	0.4	9.8	47	0.02	5	0	0.4	19	16	12	2.3
2	пром	ацидолакт	200	10	6.4	17	174	0.06	1.2	0.04	0	238	182	28	0.2
3	пром	кондитерское изделие	30	2.5	3.2	24.8	139	0.03	0	0.003	1.1	9	30	7	0.7
				12.9	10	51.6	360	0.11	6.2	0.043	1.5	266	228	47	3.2
		всего за день		84.71	79.47	238.91	2123.1	0.683	36.11	12.001	8.29	671.4	1231.4	345.5	51.58

День приема														
№кар	завтрак	Выход	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	247 каша из хлопьев овсян. "Геркулес"	250	8.95	11.75	36	285.5	5.25	2.41	0.067	0.67	159.25	166.5	32.25	1.5
2	501 кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	0.04	1.3	0.02	0	126	90	14	0.1
3	111 батон нарезной	50	3.75	1.45	25.7	131	0.06	0	0	0.86	9.5	32.5	6.5	0.6
4	90 бутерброд с сыром	45	6.7	9.5	9.9	153	0.03	0.1	0.08	0.4	185	132	13	0.4
5	518 сок	200	0.6	0.2	0.2	136	0.02	8	0	0	20	0	0	0.6
			23.2	25.6	87.7	784.5	5.4	11.81	0.167	1.93	499.75	421	65.75	3.2

		выход	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	обед													
1	15 салат из редиса	100	1.1	10.1	3.1	108	0.01	16.5	0	4.5	35	40	12	0.9
2	152 уха с крупной	300	11.82	5.8	18.18	172.2	0.222	14.56	0.054	0.42	51.9	222.3	68.4	1.9
3	370 плов из отварной говядины	250	19.03	18.91	45.12	427.38	0.036	1.56	0.012	6.48	39.6	159.6	37.2	1.56
4	510 компот из яблок с апельсином	200	0.3	0.2	25.1	103	0.01	3.3	0	0.1	11	7	5	1.2
5	109 хлеб ржаной	65	4.29	0.78	21.71	113.1	0.117	0	0	0.91	22.75	102.7	30.55	2.54
6	111 батон нарезной	25	1.88	0.73	12.85	65.5	0.03	0	0	0.43	4.75	16.25	3.25	0.3
			38.42	36.52	126.06	989.18	0.425	35.92	0.066	12.84	165	547.85	156.4	8.4

[illegible]

День четвертый

№кар	завтрак	выход	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	325 вареники ленивые	200	28.28	21.52	27.33	416.19	0.085	0.38	0.19	0.95	178.1	285	30.47	0.95
2	495 чай с молоком	200	1.5	1.3	15.9	81	0.04	1.3	0.01	0	127	93	15	0.4
3	94 бутерброд с маслом	30	1.2	12.5	7.5	147	0.02	0	0.09	0.3	5	13	2	0.2
4	111 батон нарезной	25	1.88	0.73	12.85	65.5	0.03	0	0	0.43	4.75	16.25	3.25	0.3
5	пром сок	200	1.4	0.2	0.2	120	0.08	8	0	0	36	0	0	0.6
			34.26	36.25	63.78	829.69	0.255	9.68	0.29	1.68	350.85	407.25	50.72	2.45

	обед	выход	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	17 салат из свежих огурцов	100	0.7	10	2	102	0.03	5	0	4.5	18	33	13	0.5
2	158 суп картофельный с макаронными изд	250	2.7	2.85	18.83	111.25	0.11	0.8	0	1.38	15.59	63.5	24	0.95
3	403 сердце в соусе	120	24.3	13.4	4.5	257.4	0.31	1.8	0.02	5.2	13	258	34	6.4
4	237 каша гречневая рассыпчатая	180	10.26	9.42	44.5	303.66	0.23	1.28	0.058	5.09	25.74	231.66	145.8	5.02
5	503 кисель из концентрата плод.ягодн.	200	1.4		29	122	0	0	0	0	1	0	0	0.1
6	109 хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	0.045	0	0	0.35	8.75	39.5	11.75	0.98
7	111 батон нарезной	25	1.88	0.73	12.85	65.5	0.03	0	0	0.43	4.75	16.25	3.25	0.3
			42.89	36.7	120.03	1005.3	0.755	8.88	0.078	16.95	86.83	641.91	231.8	14.25

	полдник	выход	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	пром праники	50	2.95	2.35	40.64	182.5	0.04	0	0	1.2	5.5	25	4.5	0.4
2	пром йогурт	200	5.8	5	8	100	0.08	1.4	0.04	0	240	180	28	0.2
3	112 яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0	0.2	16	11	9	2.2
			9.15	7.75	58.44	329.5	0.15	11.4	0.04	1.4	261.5	216	41.5	2.8

	всего за день		86.3	80.7	242.25	2164.5	1.16	29.96	0.408	20.03	699.18	1265.2	324.02	19.5
--	---------------	--	------	------	--------	--------	------	-------	-------	-------	--------	--------	--------	------

День пятый

№кар	завтрак	выход	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	295 макаронные изделия отварные с сыром	180	6.77	0.82	35.02	174.74	0.072	0.018	0	0.96	6.84	42.84	9.72	0.94
2	96 бутерброд с джемом	40	1.2	4.2	20.4	124	0.02	0.1	0.03	0.2	6	12	3	0.4
3	111 батон нарезной	25	1.88	0.73	12.85	65.5	0.03	0	0	0.43	4.75	16.25	3.25	0.3
4	497 какао с молоком	200	5	4.4	31.7	186	0.06	1.7	0.03	0	163	150	39	1.3
			14.85	10.15	99.97	550.24	0.182	1.818	0.06	1.59	180.59	221.09	54.97	2.94

	обед	выход	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	21 салат из помидоров с перцем сладким	100	1	10.2	6.2	121	0.04	31.1	0	4.9	24	24	14	1.2
2	149 суп картофельный с фрикадельками	250	11.82	9.56	12.18	182.1	0.12	11.08	0	1.27	16.25	71	29.25	1.1
3	372 ленивые голубцы	100	17	16.6	8	250	0.084	0.48	0.024	1.2	42	192	27.6	0.72
4	429 картофельное пюре	220	4.64	8.84	24.1	203.41	0.198	7.48	0.066	0.22	57.2	125.4	41.8	1.54
5	508 компот из смеси сухофруктов	200	0.5		27	110	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
6	109 хлеб ржаной	65	4.29	0.78	21.71	113.1	0.117	0	0	0.91	22.75	102.7	30.55	2.54
7	111 батон нарезной	25	1.88	0.73	12.85	65.5	0.03	0	0	0.43	4.75	16.25	3.25	0.3
			41.13	46.71	112.04	1045.1	0.599	50.64	0.09	8.93	194.95	550.35	153.45	8.9

	полдник	выход	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	пром сдоба	70	5.48	4.32	39.9	220.5	0.07	0	0.035	0.82	11.66	44.33	8.1	0.7
2	пром сок	200	1.4	0.2	0.2	120	0.08	8	0	0	36	0	0	0.6
3	112 груша	100	0.4	0.3	10.3	47	0.02	5	0	0.4	19	16	12	2.3
			7.28	4.82	50.4	387.5	0.17	13	0.035	1.22	66.66	60.33	20.1	3.6
	всего за День		63.26	61.68	262.41	1982.9	0.951	65.458	0.185	11.74	442.2	831.77	228.52	15.44

День шестой

№кар	завтрак	выход	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	335 суфле рыбное	240	38.4	11.52	6.24	283.2	0.17	0.96	0.14	2.4	136.8	487.2	62.4	1.68
2	501 коф.напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	0.04	1.3	0.02	0	126	90	14	0.1
3	108 хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	0.055	0	0	0.55	10	32.5	7	0.55
4	90 бутерброд с сыром	45	6.7	9.5	9.9	153	0.03	0.1	0.08	0.4	185	132	13	0.4
			52.1	24.12	56.64	632.7	0.295	2.36	0.24	3.35	457.8	741.7	96.4	2.73

	обед	выход	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	22 салат из свеж. помидоров	100	1	10.2	3.5	110	0.04	16.5	0	5	13	24	18	0.8
2	128 борщ с капустой и картофелем	250	1.65	4.85	7	78.25	0.028	13.57	0	2.43	42.75	45.5	24.5	1.1
3	412 котлеты припущенные	100	15	10.71	9.28	188.57	0.1	0.86	0.044	0.44	37.56	95.11	18.78	1.156
4	414 рис отварной	180	4.23	7.3	40.57	245.52	0.032	0	0.049	0.35	6.12	84.96	27.36	0.64
5	512 компот из плодов или ягод сушен.	200	0.3	0	20.1	81	0	0.8	0	0	10	6	3	0.6
6	109 хлеб ржаной	70	4.62	0.84	23.38	121.8	0.126	0	0	0.98	24.5	110.6	32.9	2.73
7	111 батон нарезной	25	1.88	0.73	12.85	65.5	0.03	0	0	0.43	4.75	16.25	3.25	0.3
			28.68	34.63	116.68	890.64	0.356	31.73	0.093	9.63	138.68	287.31	127.79	7.326

	полдник	выход	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	пром вафли	30	2.5	3.2	24.8	139	0.03	0	0.003	1.1	9	30	7	0.7
2	пром сок	200	1.4	0.2	0.2	120	0.08	8	0	0	36	0	0	0.6
3	112 мандарин	100	0.6	0.6	15.4	72	0.05	6	0	0.4	30	22	17	0.6
4	пром йогурт	125	5.8	5	8	100	0.08	1.4	0.04	0	240	180	28	0.2
			10.3	9	48.4	431	0.24	15.4	0.043	1.5	315	232	52	2.1
	всего за день		91.08	67.75	221.72	1954.3	0.891	49.49	0.376	14.48	911.48	1261	276.19	12.156

день седьмой

№кар	завтрак	выход	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	313 запеканка из творога	200	27.6	26.26	42.26	516	0.13	0.4	0.13	0.93	305	374.6	44	1.86
2	495 чай с молоком	200	1.5	1.3	15.9	81	0.04	1.3	0.01	0	127	93	15	0.4
3	94 бутерброд с маслом	30	1.2	12.5	7.5	147	0.02	0	0.09	0.3	5	13	2	0.2
			30.3	40.06	65.66	744	0.19	1.7	0.23	1.23	437	480.6	61	2.46

	обед	выход	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	106 свежий огурец	100	0.8	0.1	2.5	14	0.03	10	0	0.1	23	42	14	0.6
2	144 суп картофельный с бобовыми(фасоль)	300	2.76	5.1	18.16	129.6	0.234	10.85	0.046	0.264	22.8	78.9	30.6	1.12
3	423 капуста тушеная	250	9.25	9	9.75	157.5	0.1	42.5	0.075	1.75	152.5	137.5	60	2.5
4	404 Птица отварная	120	13.6	13.49	4.13	197.51	0.02	2.3	0.031	0.05	33.92	89.78	15.96	1
5	509 компот из яблок с лимоном	200	0.3	0.2	25.1	103	0.01	3.3	0	0.1	11	7	5	1.2
6	109 хлеб ржаной	65	4.29	0.78	21.71	113.1	0.117	0	0	0.91	22.75	102.7	30.55	2.54
7	111 батон нарезной	25	1.88	0.73	12.85	65.5	0.03	0	0	0.43	4.75	16.25	3.25	0.3
			32.42	36.65	106.02	887.21	0.408	41.01	2.069	21.48	174.48	438.85	120.84	20.36

	полдник	выход	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	пром сдоба	60	5.1	2.8	35.3	186.96	0.07	0	0.02	0.7	8.96	37.85	6.97	0.6
2	пром сок	200	1.4	0.2	0.2	120	0.08	8	0	0	36	0	0	0.6
3	112 банан	100	1.5	0.5	21.33	96	0.04	10	0	0.4	8	28	42	0.6
			8	3.5	56.83	402.96	0.19	18	0.02	1.1	52.96	65.85	48.97	1.8

	всего за День		59.93	68	235.93	1933.4	0.812	111.64	2.219	28.42	343.1	785.7	235.05	25.46
--	---------------	--	-------	----	--------	--------	-------	--------	-------	-------	-------	-------	--------	-------

День восьмой

№кар	завтрак	выход	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	301 омлет натуральный	200	19.89	33.75	3.35	381.4	0.154	0.44	0.33	1032	127.6	277.2	24.2	2.86
2	497 какао с молоком	200	5	4.4	31.7	186	0.06	1.7	0.03	0	163	150	39	1.3
3	106 свежий помидор	100	1.1	0.2	3.8	24	0.06	25	0	0.7	14	26	20	0.9
4	111 батон нарезной	25	1.88	0.73	12.85	65.5	0.03	0	0	0.43	4.75	16.25	3.25	0.3
			27.87	39.08	51.7	656.9	0.304	27.14	0.36	1033.1	309.35	469.45	86.45	5.36

	обед	выход	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2 салат витаминный	100	1.1	10.1	10.6	138	0.04	15.4	0	4.6	30	29	18	0.8
2	149 суп картофельный с фрикадельками	250	11.82	9.56	12.18	182.1	0.12	11.08	0	1.27	16.25	71	29.25	1.1
3	169 Фрикадельки мясные для супов	25	5.03	3.6	0.21	53.35	0.008	0.125	0.005	0.13	3.43	40.63	4.88	0.66
4	291 макаронные изделия отварные	200	7.52	0.91	38.91	194.16	0.076	0.02	10	1.06	7.6	47.6	10.8	1.04
5	343 рыба тушеная в томатном соусе с овощам	120	16.08	8.64	3.72	154.8	0.084	1.44	0.024	4.68	55.2	174	26.4	0.6
6	503 кисель из концентрата плод.ягод.	200	1.4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0.1
7	109 хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	0.045	0	0	0.35	8.75	39.5	11.75	0.98
8	111 батон нарезной	25	1.88	0.73	12.85	65.5	0.03	0	0	0.43	4.75	16.25	3.25	0.3
			46.48	33.84	115.82	953.41	0.403	28.07	10.029	12.52	126.98	417.98	104.33	5.58

	полдник	выход	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	пром кондитерские изделия	50	2.95	2.35	40.64	182.5	0.04	0	0	1.2	5.5	25	4.5	0.4
2	пром сок	200	1.4	0.2	0.2	120	0.08	8	0	0	36	0	0	0.6
3	112 апельсин	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	0	0.2	35	17	11	0.1
			5.15	2.75	48.34	340.5	0.18	46	0	1.4	76.5	42	15.5	1.1
	всего за день		79.5	75.67	215.86	1950.8	0.887	101.2	10.389	1047.1	512.83	929.43	206.28	12.04

День девятый															
	№кар	завтрак	выход	Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	262	каша манная молочная жидкая	250	11.45	16.1	40.75	357.75	0.23	1.3	0.1	0.625	169.75	296.5	140.25	4.3
2	494	чай с лимоном	200	0.1	0	15.2	61	0	2.8	0	0	14.2	4	2	0.4
3	111	батон нарезной	50	3.75	1.45	25.7	131	0.06	0	0	0.86	9.5	32.5	6.5	0.6
4	90	бутерброд с сыром	45	6.7	9.5	9.9	153	0.03	0.1	0.08	0.4	185	132	13	0.4
5	518	сок яблочный	200	1	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	2.8
				22	27.05	91.55	702.75	0.32	4.2	0.18	1.885	378.45	465	161.75	5.7

		выход	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	обед													
1	15 салат из редиса	100	1.1	10.1	3.1	108	0.01	16.5	0	4.5	35	40	12	0.9
2	146 суп картофельный с клецками	250	2.66	3.98	14.74	105.45	0.063	5.75	0	1.2	10.75	40.25	16.75	0.6
3	398 печень в соусе	120	19.64	15.18	4.7	234	0.19	10			20	242	18	4
4	414 рис отварной	180	4.43	7.3	40.57	245.52	0.032	0	0.049	0.35	6.12	84.96	27.36	0.64
5	508 компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	27	110	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
6	109 хлеб ржаной	40	2.57	0.47	13.02	67.86	0.072	0	0	0.56	14	63.2	18.8	1.56
7	111 батон нарезной	25	1.88	0.73	12.85	65.5	0.03	0	0	0.43	4.75	16.25	3.25	0.3
			32.78	37.76	115.98	936.33	0.407	32.75	0.049	7.04	118.62	505.66	103.16	9.5

	пол/дник	выход	Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	пром	125	5.8	5	8	100	0.08	1.4	0.04	0	240	180	28	0.2
2	пром	85	6.8	2.83	47.45	242.25	0.085	0	0.014	1.26	12.6	50.4	9.8	0.7
3	112	100	0.4	0.4	9.8	47	0.02	5	0	0.4	19	16	12	2.3
			13	8.23	65.25	389.25	0.185	6.4	0.054	1.66	271.6	246.4	49.8	3.2
	всего за день		67.78	73.04	272.78	2028.3	0.912	43.35	0.283	10.585	768.67	1217.1	314.71	18.4

День Десятый

№кар	завтрак	выход	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	319 сырники запеченные	200	27.6	26.26	42.26	516	0.13	0.4	0.13	0.93	305	374.6	44	1.86
2	501 коф.напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	0.04	1.3	0.02	0	126	90	14	0.1
3	94 бутерброд с маслом	30	0.8	8.35	5	98.5	0.01	0	0.06	0.2	3	8.5	1.5	0.15
4	111 батон нарезной	25	1.88	0.73	12.85	65.5	0.03	0	0	0.43	4.75	16.25	3.25	0.3
			33.48	38.04	76.01	759	0.21	1.7	0.21	1.56	438.75	114.75	62.75	2.41

	обед	выход	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	17 салат из свежих огурцов	100	0.7	10	2	102	0.03	5	0	4.5	18	33	13	0.5
2	142 щи из свежей капусты с картофелем	300	1.92	5.76	7.46	99.6	0.042	22.06	0	2.86	48.3	43.5	21	0.76
3	412 биточки припущенные	100	15	10.71	9.28	188.57	0.1	0.86	0.044	0.44	37.56	95,11	18.78	1.156
4	237 каша гречневая рассыпчатая	180	10.26	9.42	44.5	303.66	0.23	1.28	0.058	5.09	25.74	231.66	145.8	5.02
5	507 компот из свежих плодов или ягод	200	0.5	0.2	23.1	96	0.02	4.3	0	0.2	22	16	14	1.1
6	109 хлеб ржаной	65	4.29	0.78	21.71	113.1	0.117	0	0	0.91	22.75	102.7	30.55	2.54
7	111 батон нарезной	25	1.88	0.73	12.85	65.5	0.03	0	0	0.43	4.75	16.25	3.25	0.3
			34.55	37.6	120.9	968.43	0.569	33.5	0.102	14.43	179.1	443.11	246.38	11.376

	полдник	выход	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	112 банан	100	1.5	0.5	21.33	96	0.04	10	0	0.4	8	28	42	0.6
2	пром йогурт	200	5.8	5	8	100	0.08	1.4	0.04	0	240	180	28	0.2
3	пром вафли	20	0.7	0.83	19.33	87	0.008	0	0	0.175	4	9	2.5	0.38
4	пром сок	200	1.4	0.2	0.2	120	0.08	8	0	0	36	0	0	0.6
			9.4	6.53	48.86	403	0.208	19.4	0.04	0.575	288	217	72.5	1.78

	всего за день		77.43	82.17	245.77	2130.4	0.987	54.6	0.352	16.565	905.85	774.86	381.63	15.566
--	---------------	--	-------	-------	--------	--------	-------	------	-------	--------	--------	--------	--------	--------