

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Начальник территориального
отдела по Джанкойскому району
Межрегионального управления
Федеральной службы по надзору в
сфере защиты прав потребителей и
благополучия человека по Республике
Крым и городу федерального значения
Севастополю

Директор ГБПОУ РК
«Джанкойского
профессионального техникума»

Д.Л.СМИРНОВ

2018 г.

Д.А.КОСТЫРЯ

2018 г.

ПРИМЕРНОЕ

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ

СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Возрастная категория:

от 15 лет и старше

Статус обучающихся:

дети, относящиеся к льготной
категории: многодетные и
малообеспеченные

Джанкой
2018 г.

Источник информации

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. /Под ред. М.П. Могильного, В.А. Тутельяна - 2011г. – 544с.
2. Сборник диетологии. Таблица минералов и витаминов.
3. Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания в общеобразовательных, учреждениях начального и среднего профессионального образования СанПиН 2.4.5.2409 – 08.
4. Скурихин И.М., Тутельян В.А. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. – М.: ДеЛи плюс, 2012. — 284 с.

рвая
 ле-весенний
 категория: 15-18 лет (энергетическая ценность

ккал)

Первый день

наименование блюд	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Кало рий ность	Витамины (Мг)				Минеральные вещества (Мг)			
		Бел ки	Жи ры	Углев оды		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Отлеты из говядины	100	8.25	12.1	7.16	172	0.04	0.17	22.4	-	21.57	94.4	27.89	1.4
Гарнир: картофель отварной	205	3.57	8.04	23.97	192	0.18	24.78	-	-	34.42	105	35.8	1.53
Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.13	66	0	0	40	0	2.4	3	0	0.02
Овощи соленые	50	0.4	0.05	0.85	5	0.01	1.75	-	-	11.5	12	7	0.3
Хлеб пшеничный	55	3.95	0.5	24.15	116.9	0.05	-	-	0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
Хлеб ржаной	52	3.36	0.66	29.64	137.94	0.07	-	-	0.54	13.8	63.6	15	1.86
Кофейный напиток	200	3.6	2.67	29.2	155	0.03	1.47	-	-	158.6	132	29.33	2.4
ИТОГО за завтрак		28.13	38.52	115.2	844	0.6	28	102.4	1.19	256.1	456.5	131.5	8.08
Обед													
Овощи(свежие, соленые)	50	0.55	0.1	11.9	50	0.03	8.75	0	2.39	19	13	10	0.45
Борщ со сметаной	300	7.5	13.4	26.5	256	0.06	10.5	6	3.3	75	273	39	1.8
Говядина тушеная	100	15.27	32.1	11.9	397	0.03	0.32	35.6	0	32.04	170.43	22.7	2.26
Гарнир: каша «Артек» с маслом	205	4	4.24	24.6	152	0.08	0	0	0	15.64	100.96	21.6	1.7
Сыр	10	2.32	2.95	0	36	0	0.07	26	0	88	50	3.5	0.1
Хлеб пшеничный	98	7.9	0.8	48.3	234	0.07	0	0	1.3	23	87	33	1.1
Хлеб ржаной	60	4	0.8	30	140	0.09	0	0	0.6	14	64	15	1.9
Чай с сахаром	200	0.53	0	9.47	40	0	0.27	0	0	13.6	22.13	11.73	2.13
ИТОГО за обед		47.5	59.4	170.7	1305	0.44	21.31	107.6	7.59	520.2	960.52	184.53	11.64
Всего					2149								

2006

взрослая: 15-18 лет (энергетическая ценность)

ккал)

Второй день

Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Калорийность	Витамины (Мг)				Минеральные вещества (Мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Каша овсяная	105	9.43	4.08	0.45	76	0.033	0.26	24	0	8	108.8	22.91	0.45
Пюре: картофельное пюре с/м	205	3.06	4.8	20.4	137	0.14	18.2	0	0	37	86.6	27.8	1.1
Масло сливочное	10	0.2	14.4	0.26	132	0	0	80	0.2	4.8	6	0	0
Сыр	10	2.32	2.95		36	0	0.07	26	0.05	88	50	3.5	0.1
Овощи (соленые, натуральные)	50	0.4	0.05	0.85	5	0.01	1.75	0	0	11.5	12	7	0.3
Хлеб пшеничный	82	5.5	0.7	33.8	164	0.07	0	0	0.9	16.1	60.9	23.1	0.77
Хлеб ржаной	60	3.36	0.66	29.64	138	0.07	0	0	0.54	13.8	63.6	15	1.86
Обед													
Суп овощной	300	9.73	7.79	13.5	163	0.09	12.75	0	2.0=9	51.9	225.9	33	0.99
Плов из птицы	300	18.71	14.85	30.8	332	0.08	4.52	14.6	0	34.76	131.5	40.53	1.48
Салат из соленых огурцов	100	1.4	2.52	11.3	73	0.07	2.05	0		11.89	11.61	6.66	0.3
Хлеб пшеничный	98	7.9	0.8	48.3	234	0.07	0	0	1.3	23	87	33	1.1
Хлеб ржаной	60	4	0.8	30	140	0.09	0	0	0.6	14	64	15	1.9
Кофейный напиток с молоком	200	3.6	12.67	29.2	245	0.03	1.47	0	0	158.6	132	29.33	2.4
ИТОГО за обед		45.9	39.43	172.6	1187	0.43	21.06	14.6	3.9	307.8	674.14	159.25	10.3

25

первая
 зимне-весенний
 целевая категория: 15-18 лет (энергетическая ценность ккал)

етий день

Наименование блюд	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Кало рий ность	Витамины (Мг)				Минеральные вещества (Мг)			
		Бел ки	Жи ры	Углев оды		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Птица отварная	100	11.74	12.91	0.24	164	0.02	1.18	49.1	0	28	83.5	10.14	0.95
Гарнир: каша ячневая с/м	205	4.8	4.4	30.9	183	0.09	0	0	0	39.2	164	23.7	0.86
Капуста тушеная	100	2.06	3.2	9.4	75	0.02	17.1	0	0	55.4	40.1	20.6	0.8
Масло сливочное	10	0.2	14.4	0.26	132	0	0	80	0.2	4.8	6	0	0
Хлеб пшеничный	82	5.5	0.7	33.8	164	0.07	0	0	0.9	16.1	60.9	23.1	0.77
Хлеб ржаной	60	3.36	0.66	29.64	138	0.07	0	0	0.54	13.8	63.6	15	1.86
Чай с лимоном	7/15/200	0.53		9.87	41.6	2.13	0	0	0	15.33	23.2	12.27	2.13
ИТОГО за завтрак		28.19	36.27	114.1	898	2.32	18.28	129.1	1.64	172.6	441.3	104.81	7.37
Обед													
Салат из свеклы	100	0.7	3	4.13	46	0	3.3	0	0	135	20.3	10.3	0.6
Суп гороховый с картофелем	300	5.88	6.39	23.07	173	0.18	6.99	0	2.94	49.77	165.33	45.9	2.19
Рыба припущенная	100	11.41	14.11	0.46	174	0.04	0.42	24.5	0	7.73	97.84	22.92	0.45
Гарнир: картофель отварной с/м	205	2.9	4.3	23.01	142	0.15	21	0	0	14.64	79.74	29.3	79.7
Сыр	10	2.32	2.95	0	36	0	0.07	26	0	88	50	3.5	0.1
Пудинг со сгущенкой (повидло)	50/20	9.06	7.09	23.21	193	0.05	0.31	41.7	0	127.0	140	18.89	0.57
Хлеб пшеничный	98	7.9	0.8	48.3	234	0.07	0	0	1.3	23	87	33	1.1
Хлеб ржаной	60	4	0.8	30	140	0.09	0	0	0.6	14	64	15	1.9
Компот из яблок	200	0.43	0.12	38.6	158	0	4.4	0	0	20.7	18.5	4.9	0.25
ИТОГО за обед		45	39.96	200.6	1343	0.61	46.49	92.2	4.84	495.8	733.7	173.82	89.1
Всего					2241								

07

Четвертый день

наименование блюд	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Калорийность	Витамины (Мг)				Минеральные вещества (Мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Хлеб припущенная	100	9.28	5.28	2.14	93	0.11	0.75	8.29	0	45.43	114.41	26.09	0.53
Гарнир: картофель отварной с/м	205	2.9	4.3	23.01	142	0.15	21	0	0	14.64	79.74	29.3	0.7
Овощи припущенные с/м	100	1.71	2.44	8.82	64	0.04	11.3	14	0	50.8	36	17.4	0.9
Масло сливочное	20	0.2	14.4	0.26	132	0	0	80	0.2	4.8	6	0	0
Хлеб пшеничный	82	5.5	0.7	33.8	164	0.07	0	0	0.9	16.1	60.9	23.1	0.77
Хлеб ржаной	60	3.36	0.66	29.64	138	0.07	0	0	0.54	13.8	63.6	15	1.86
Чай с лимоном	7/15/20	0.53		9.87	41.6	2.13	0	0	0	15.33	23.2	12.27	2.13
ИТОГО за завтрак		28.18	33.42	109.5	775	2.63	56.85	2083.3	1.64	166.9	452.05	125.96	89.39
Обед													
Суп с лапшой домашней	300	9.97	14.05	15.02	226	0.41	1.19	24.7	0	48.26	87.95	17.87	1.17
Говядина отварная	100	14.04	11.24	1.76	163	0.03	0.01	10.1	0	23.19	114.36	15.43	1.86
Гарнир: картофель, капуста тушеные с/м	205	2.9	4.3	23.01	142	0.15	21	0	0	14.64	79.74	29.3	0.7
Овощи (натуральные, соленые)	100	0.55	0.1	1.9	11	0.03	8.75	0	2.39	19	13	10	0.45
Булка слобая	50	5.8	5.7	35.1	218	0.11	0.31	13.7	0	63.9	93.3	24.9	1.14
Сыр	10	2.32	2.95	0	36	0	0.07	26	0	88	50	3.5	0.1
Хлеб пшеничный	98	7.9	0.8	48.3	234	0.07	0	0	1.3	23	87	33	1.1
Хлеб ржаной	60	4	0.8	30	140	0.09	0	0	0.6	14	64	15	1.9
Кофе с молоком	200	3.6	2.67	29.2	155	0.03	1.47	0	0	158.6	132	29.33	2.4
ИТОГО за обед		51.61	42.61	194.16	1325	3.05	32.8	74.5	4.29	467.9	744.55	190.7	91.95

Первый день

Виды блюд	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Калорийность	Витамины (Мг)				Минеральные вещества (Мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак													
Суп из рыбы с соусом	100/30	6.61	6.44	9.41	122	0.06	1.15	14.8	0	51.05	97.9	16.28	0.5
Мясная каша «Артек» с маслом	205	4	4.24	24.6	152	0.08	0	0	0	15.64	100.96	21.6	1.7
Салат овощной	50	1.01	4.85	5.39	69	0.04	6.51	0	2.39	98.4	55.67	17.27	0.69
Сметанное сливочное	20	0.2	14.4	0.26	132	0	0	80	0.2	4.8	6	0	0
Сметана	10	2.32	2.95		36	0	0.07	26	0.05	88	50	3.5	0.1
Хлеб пшеничный	61	5.5	0.7	33.8	164	0.07	0	0	0.9	16.1	60.9	23.1	0.77
Хлеб ржаной	52	3.36	0.66	29.64	138	0.07	0	0	0.54	13.8	63.6	15	1.86
Чайный напиток	200	0.28	3.03	16	95	0	0.04	0	0	12.1	3.8	2.4	0.38
ИТОГО за завтрак		23.28	37.27	119.1	908	0.32	7.77	120.8	4.08	299.8	438.83	99.15	6
Обед													

Суп с макаронными изделиями	300	2.86	6.09	15.6	140	0.06	1.1	0	0	32.8	44.1	18.3	0.9
Колбаса вареная	100	7.06	19.79	0.3	208	0.1	0	25.45	0	23.5	103	12.7	1.1
Гарнир: капуста тушеная с маслом	205	2.06	3.2	9.4	75	0.02	17.1	0	0	55.4	40.1	20.6	0.8
Запеканка из творога со сгущенным м.	75/20	16.23	17.74	19.6	289	0.04	0.33	45.5	0	136.9	150.61	18.59	0.45
Яйцо вареное	1шт	5.08	4.6	0.28	63	0.03	0	100	0.24	22	76.8	4.8	1
Хлеб пшеничный	98	7.9	0.8	48.3	234	0.07	0	0	1.3	23	87	33	1.1
Хлеб ржаной	60	4	0.8	30	140	0.09	0	0	0.6	14	64	15	1.9
Компот из сухофруктов	200	1.16	0.3	47.26	196	0.02	0.8	0	0.2	5.84	46	33	0.96
ИТОГО за обед		46.35	53.32	170.7	1345	0.43	19.33	170.95	2.34	313.4	611.61	155.99	8.21
Печень жареная	68	14.2	10.8	2.6	162	0.18	8.691	170.95	2.34	313.4	566.07	155.99	8.21

Пестой день

Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Калорийность	Витамины (Мг)				Минеральные вещества (Мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Котлета из говядины	100	7.92	11.27	6.61	161	0.03	0	20	0	6.41	84.88	15.3	1.35
Макаронные изделия с/м	205	5.1	7.5	28.	200	0.06	0	0	1.95	12	34.5	7.5	0.75
Салат припущенные свекла	100	1.71	2.44	8.82	64	0.04	11.3	14	0	50.8	36	17.4	0.9
Сметана сливочное	10	0.2	14.4	0.26	132	0	0	80	0.2	4.8	6	0	0
Хлеб пшеничный	10	2.32	2.95		36	0	0.07	26	0.05	88	50	3.5	0.1
Хлеб пшеничный	68	5.5	0.7	33.8	164	0.07	0	0	0.9	16.1	60.9	23.1	0.77
Хлеб ржаной	60	3.36	0.66	29.64	138	0.07	0	0	0.54	13.8	63.6	15	1.86
Сок из яблок	200	0.16	0.16	23.88	98	0.01	1.8	0	0	6.4	4.4	3.6	0.18
ИТОГО за завтрак		26.27	40.08	131.0	993	0.28	13.17	140	3.64	198.3	340.28	85.4	5.91
Обед													
Суп крестьянский с крупой	300	3.24	3.33	17.49	109	0.07	12	0	0	59.1	267	31.8	0.93
Рыба тушеная в томате с овощами	150	16.75	24.95	23.8	387	0.05	3.73	5.82	0	39	162	48.5	0.85
Гарнир: картофельное пюре с/м	205	2.9	4.3	23.01	142	0.15	21	0	0	14.64	79.74	29.3	0.7
Овощи (соленые, натуральные)	50	0.4	0.05	0.85	5	0.01	1.75	0	0	11.5	12	7	0.3
Сырники из творога с повидлом	60	9.44	19	16.1	242	0.21	0.33	36	0	120	130	15	0.36
Хлеб пшеничный	98	7.9	0.8	48.3	234	0.07	0	0	1.3	23	87	33	1.1
Хлеб ржаной	60	4	0.8	30	140	0.09	0	0	0.6	14	64	15	1.9
Чай с лимоном	7/15/200	0.53		9.87	41	2.13	0	0	0	15.33	23.2	12.27	2.13
ИТОГО за обед		45.16	53.23	169.4	1300	2.78	38.81	42	1.9	296.5	824.94	191.87	8.27

Седьмой день

Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Калорийность	Витамины (Мг)				Минеральные вещества (Мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Мясо тушеное с овощами	150	10.9	10.4	2.93	150	0.04	0.33	29.3	0	29.04	73.27	13.49	0.95
Хлеб зерновой пшеницы с/м	200/5	22.3	16	20.7	317	0.06	0.28	105.1	0	147.4	212.2	25.2	0.57
Масло сливочное	20	0.2	14.4	0.26	132	0	0	80	0.2	4.8	6	0	0
Витамин (растворимый, натуральные)	50	0.4	0.05	0.85	5	0.01	1.75	0	0	11.5	12	7	0.3
Хлеб пшеничный	82	5.5	0.7	33.8	164	0.07	0	0	0.9	16.1	60.9	23.1	0.77
Хлеб ржаной	60	3.36	0.66	29.64	138	0.07	0	0	0.54	13.8	63.6	15	1.86
Сладкий напиток	200	0.28	3.03	16	95	0	0.04	0	0	12.1	3.8	2.4	0.38
Итого за завтрак		42.94	45.24	106	1001	0.25	2.4	214.4	1.64	234.7	431.77	86.19	4.83
Обед													
Суп картофельный с клецками	300	4.3	5.51	22.6	173	0.12	6.9	25.2	0	40	86.7	30.4	1.4
Котлета из говядины	125	14.55	26.79	2.89	296	0.03		0.92	0	0	21.81	154.1	3.06
Хлеб зерновой пшеницы с/м	205	8.6	6.1	38.6	244	0.2	0	0	0	14.8	408	135.8	4.6
Салат припущенная с маслом	100	1.4	6	8.3	93	0.01	6.6	0	0	35.4	40.6	20.7	1.3
Суп	10	2.32	2.95	0	36	0	0.07	26	0	88	50	3.5	0.1
Хлеб пшеничный	98	7.9	0.8	48.3	234	0.07	0	0	1.3	23	87	33	1.1
Хлеб ржаной	60	4	0.8	30	140	0.09	0	0	0.6	14	64	15	1.9
Кефир	200	5.8	5	8	100	0.08	1.4	40	0	240	180	28	0.2
Итого за обед		49.4	54	168.2	1316	0.6	15.24	92.12	1.9	468.8	960.24	431.3	16.79

Восьмой день

Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Калорийность	Витамины (Мг)				Минеральные вещества (Мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Хлеб пшеничный	100	15.2	17.38	2.56	225	0.03	0.18	0	0	21.23	159.3	23.06	256
Пюре картофельное пюре с/м	205	3.06	4.8	20.4	137	0.14	18.2	0	0	37	86.6	27.8	312
Сыр сливочный	100	1.71	2.44	8.82	64	0.04	11.3	14	0	50.8	36	17.4	315
Сыр сливочный	10	0.2	14.4	0.26	132	0	0	80	0.2	4.8	6	0	14
Сыр сливочный	10	2.32	2.95		36	0	0.07	26	0.05	88	50	3.5	15
Хлеб пшеничный	82	5.5	0.7	33.8	164	0.07	0	0	0.9	16.1	60.9	23.1	
Хлеб пшеничный	60	3.36	0.66	29.64	138	0.07	0	0	0.54	13.8	63.6	15	
Хлеб с изюмом	200	1	0.2	20.2	87	0.02	4	0	0.2	14	14	8	389
ИТОГО за завтрак		32.35	43.53	115.6	983	0.37	33.75	120	1.89	245.7	476.4	117.86	
Обед													
Хлеб с картофелем и капустой	300	8.7	12.5	15.7	222	0.07	1.7	24.55	0	46.76	85.88	23.3	1.3
Пюре по-строгановски	100	22.8	20.2	9.4	300	0.32	14	9500	1.5	18	424	22	9.2
Пюре: каша ячневая с/м	205	4.8	4.4	30.9	183	0.09	0	0	0	39.2	164	23.7	0.86
Оливки (натуральные, соленые)	50	1.01	4.85	5.39	69	0.04	6.51	0	2.39	98.4	55.67	17.27	0.69
Сыр	10	2.32	2.95		36	0	0.07	26	0.05	88	50	3.5	
Ябло вареное	1шт	5.08	4.6	0.28	63	0.03	0	100	0.24	22	76.8	4.8	1
Хлеб пшеничный	98	7.9	0.8	48.3	234	0.07	0	0	1.3	23	87	33	1.1
Хлеб ржаной	60	4	0.8	30	140	0.09	0	0	0.6	14	64	15	1.9
Какао с молоком	200	3.78	0.67	26	125	0.02	1.33	0	0	133.3	111.11	25.56	2
ИТОГО за обед		53.52	44.22	175.16	1372	0.7	23.81	119	5.79	386.2	1013.7	171.56	19.18

382** Какао с молоком - чередование через неделю

354 Кисель из сухофруктов

ккал)

Пятый день

Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Калорийность	Витамины (Мг)				Минеральные вещества (Мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Сыр сливочный	50	1.01	4.85	5.39	69	0.04	6.51	0	2.39	98.4	55.67	17.27	0.69
Сыр творожный	100	14.04	11.24	1.76	163	0.03	0.01	10.1	0	23.19	114.36	15.43	1.86
Сыр рисовая с/м	205	3.67	5.62	36.67	210	0.03	0	27	0.6	2.61	61.5	19.01	0.53
Сыр натуральный	50	7.37	14.21	1.27	162	0.07	0.1	134.6	0	44.6	114.6	9.37	1.3
Сыр сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66	0	0	40	0	2.4	3	0	0.02
Хлеб пшеничный	82	5.5	0.7	33.8	164	0.07	0	0	0.9	16.1	60.9	23.1	0.77
Хлеб ржаной	60	3.36	0.66	29.64	138	0.07	0	0	0.54	13.8	63.6	15	1.86
Чай с сахаром	200	0.53	0	9.47	40	0	0.27	0	0	13.6	22.13	11.73	2.13
ИТОГО за завтрак		35.56	44.56	118.1	1012	0.31	6.89	211.7	118.6	214.7	495.761	110.91	9.16
Обед													
Рассольник со сметаной	300	2.64	6.24	18.69	142	0.18	17.16	0	2.91	19.86	41.94	33.6	1.23
Биточки из говядины	100	13.92	17.27	6.61	238	0.03	0	20	0	6.41	84.88	15.3	1.35
Гарнир: макароны отварные с/м	205	5.1	7.5	28.	200	0.06	0	0	1.95	12	34.5	7.5	0.75
Салат из св. капусты	100	0.66	1.62	3.23	30	0.01	8.55	0	0	12.49	14.18	7.54	0.23
Запеканка из творога с повидлом	60	10.23	7.74	19.6	189	0.04	0.33	45.5	0	136.9	150.61	18.59	0.45
Хлеб пшеничный	84	7.9	0.8	48.3	234	0.07	0	0	1.3	23	87	33	1.1
Хлеб ржаной	60	4	0.8	30	140	0.09	0	0	0.6	14	64	15	1.9
Компот из сухофруктов	200	1.16	0.3	47.26	196	0.02	0.8	0	0.2	5.84	46	33	0.96
ИТОГО за обед		45.6	42.3	201.6	1369	0.5	26.84	65.5	6.96	230.5	523.1	163.5	7.97
Всего					2381								

Десятый день

Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Калорийность	Витамины (Мг)				Минеральные вещества (Мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Говороганы из говядины	150	15.2	23.1	5.12	290	0.05	0.74	2.4	0	43.32	171.15	22.45	2.4
Гарнир: картофель отварной в молоке	230	3.51	3.73	19.74	127	0.13	16.16	0	0	59.7	97.55	27.92	0.93
Трачена	50	5.71	7.58	3.04	103	0.05	0.1	116	0	41.4	89.6	6.77	1.07
Масло сливочное	20	0.2	14.4	0.26	132	0	0	80	0.2	4.8	6	0	0
Овощи (солёные, натуральные)	50	0.4	0.05	0.85	5	0.01	1.75	0	0	11.5	12	7	0.3
Хлеб пшеничный	82	5.5	0.7	33.8	164	0.07	0	0	0.9	16.1	60.9	23.1	0.77
Хлеб ржаной	60	3.36	0.66	29.64	138	0.07	0	0	0.54	13.8	63.6	15	1.86
Компот из сухофруктов	200	1.16	0.3	47.26	196	0.02	0.8	0	0.2	5.84	46	33	0.96
ИТОГО за завтрак		35.04	50.52	139.7	1155	0.4	19.55	198.4	1.84	196.4	546.8	135.24	8.29
Обед													
Щи из свежей капусты	300	3.24	3.33	17.49	109	0.07	12	0	0	59.1	267	31.8	0.43
Рыба отварная с/м	100	13.43	24.08	10.45	76	0.03	0.26	24	0	8	108.8	22.91	0.45
Гарнир: картофельное пюре с/м	205	3.67	5.42	36.67	210	0.03	0	27	0.6	2.61	61.5	19.01	0.53
Сыр	10	2.32	2.95	0	36	0	0.07	26	0	88	50	3.5	0.1
Овощи солёные	50	0.4	0.05	0.85	5	0.01	1.75	0	0	11.5	12	7	0.3
Яйцо вареное	1 шт.	5.08	4.6	0.28	63	0.03	0	100	0.24	22	76.8	4.8	1
Хлеб пшеничный	98	7.9	0.8	48.3	234	0.07	0	0	1.3	23	87	33	1.1
Хлеб ржаной	60	4	0.8	30	140	0.09	0	0	0.6	14	64	15	1.9
Чай с сахаром	200	0.53	0	9.47	40	0	0.27	0	0	13.6	22.13	11.73	2.13
ИТОГО за обед		46.77	47.43	171.31	960	0.44	25.75	217	2.74	497.8	940.23	185.75	19.34