

Организация: МБОУ "Латышовская СОШ"  
 Название меню: Меню горячих обедов (7-11 лет) ID меню: 72861  
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет  
 Характеристика питающихся: Без особенностей  
 Срок действия меню: 02.09.2024 - 31.05.2025

№ рецептуры	Название блюда	Энергетическая ценность				Энергетическая ценность					Микроэлементы									
		Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг	D рет.эк мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
<b>Понедельник, 1 неделя</b>																				
<b>Обед</b>																				
54-7э	Салат из белокочанной капусты	150	3,8	15,2	15,6	214,4	0,07	0,09	305,63	0	86,95	221,74	619,33	100,97	37,95	75,78	1,38	26,83	0,65	31,65
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	200	5	5,8	11,3	116,9	0,04	0,04	103,29	0	6,42	96,69	195,41	25,55	15,32	40,39	0,5	15,37	1,25	20,68
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	200	16,3	19,3	10,2	280,1	0,08	0,15	78,55	0	34,14	294,22	614,05	94,04	41,03	166,27	2,17	40,88	0,64	119,95
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8	0	0	12	0	0,02	0,08	0,25	98,24	1,69	3,45	0,08	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	1,56	0	12,36	0
	<b>Итого за Обед</b>	<b>840</b>	<b>31,9</b>	<b>41,2</b>	<b>94,9</b>	<b>877,7</b>	<b>0,32</b>	<b>0,33</b>	<b>499,47</b>	<b>0</b>	<b>127,53</b>	<b>1106,23</b>	<b>1573,54</b>	<b>342,8</b>	<b>121,79</b>	<b>381,59</b>	<b>6,24</b>	<b>84,68</b>	<b>17,9</b>	<b>179,53</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>840</b>	<b>31,9</b>	<b>41,2</b>	<b>94,9</b>	<b>877,7</b>	<b>0,32</b>	<b>0,33</b>	<b>499,47</b>	<b>0</b>	<b>127,53</b>	<b>1106,23</b>	<b>1573,54</b>	<b>342,8</b>	<b>121,79</b>	<b>381,59</b>	<b>6,24</b>	<b>84,68</b>	<b>17,9</b>	<b>179,53</b>
<b>Вторник, 1 неделя</b>																				
<b>Обед</b>																				
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,8	5,4	16,6	122,3	0,03	0,05	36,24	0	3,16	134,47	390,71	46,62	27,21	52,3	1,46	18,66	0,51	38,39
54-19с	Борщ с фасолью	210	3,2	5,4	12,9	112,9	0,07	0,05	115,91	0	4,49	113,17	333,32	91,24	25,77	77,43	1,27	18,64	2,22	27,72
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8	0,16	0,14	31,73	0,12	13,61	215,71	833,1	52,65	37,64	112,63	1,38	37,95	1,04	57,05
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3	0,09	0,1	316,07	0,17	2,73	115,87	426,61	52,64	56,02	209,02	1,05	143,6	12,32	631,49
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3	0	0,02	1,5	0	0,3	1,95	179,45	79,94	22,19	18,05	0,67	0,14	0,07	1
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	1,56	0	12,36	0
	<b>Итого за Обед</b>	<b>900</b>	<b>29,9</b>	<b>26,4</b>	<b>119,6</b>	<b>835,1</b>	<b>0,48</b>	<b>0,41</b>	<b>501,45</b>	<b>0,29</b>	<b>24,29</b>	<b>1074,67</b>	<b>2307,69</b>	<b>347,09</b>	<b>194,63</b>	<b>565,13</b>	<b>7,94</b>	<b>220,59</b>	<b>31,52</b>	<b>762,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>900</b>	<b>29,9</b>	<b>26,4</b>	<b>119,6</b>	<b>835,1</b>	<b>0,48</b>	<b>0,41</b>	<b>501,45</b>	<b>0,29</b>	<b>24,29</b>	<b>1074,67</b>	<b>2307,69</b>	<b>347,09</b>	<b>194,63</b>	<b>565,13</b>	<b>7,94</b>	<b>220,59</b>	<b>31,52</b>	<b>762,9</b>
<b>Среда, 1 неделя</b>																				
<b>Обед</b>																				
54-6э	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	80	1,8	8,8	2,9	98	0,03	0,06	40,68	0,14	23,05	118,56	193,36	30,43	12,43	35,45	0,64	13,9	2,19	13,28
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	200	8,4	2,6	14,6	115,4	0,12	0,1	116,35	0,13	8,61	106,98	609,34	75,18	43,34	145,24	1,16	81,7	6,3	338,18
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,1	5,5	31,1	202,5	0,19	0,1	16,63	0,08	0	129,52	190,11	40,4	104,13	156,86	3,51	19,31	3,05	13,92
54-21г	Горошица	30	2,9	0,3	6,8	41	0,09	0,02	0,18	0	0	33,18	108,7	24,99	13,98	43	0,89	4,77	1,73	4,5
54-21м	Курочка отварная	80	24,8	23,3	0,5	311	0,07	0,17	80,45	0	3,08	195,21	257,79	118,05	25,38	211,23	2,09	21,99	0,02	195,55
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	0,01	0,03	69,96	0	0,32	2,64	285,2	90,5	18,27	25,4	0,58	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	1,56	0	12,36	0
	<b>Итого за Обед</b>	<b>805</b>	<b>52</b>	<b>41,5</b>	<b>107</b>	<b>1008,6</b>	<b>0,63</b>	<b>0,52</b>	<b>324,25</b>	<b>0,35</b>	<b>35,06</b>	<b>1054,64</b>	<b>1784,35</b>	<b>402,55</b>	<b>242,63</b>	<b>709,63</b>	<b>10,93</b>	<b>143,11</b>	<b>28,35</b>	<b>571,96</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>805</b>	<b>52</b>	<b>41,5</b>	<b>107</b>	<b>1008,6</b>	<b>0,63</b>	<b>0,52</b>	<b>324,25</b>	<b>0,35</b>	<b>35,06</b>	<b>1054,64</b>	<b>1784,35</b>	<b>402,55</b>	<b>242,63</b>	<b>709,63</b>	<b>10,93</b>	<b>143,11</b>	<b>28,35</b>	<b>571,96</b>
<b>Четверг, 1 неделя</b>																				
<b>Обед</b>																				
54-9э	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1,4	10,1	6	120,9	0,04	0,04	402,72	0	28,87	145,85	266,9	39,16	18,62	31,34	0,93	16,44	0,25	18,3
54-26с	Суп из овощей	200	1,4	1,9	8,1	55,5	0,05	0,04	98,93	0	6,82	110,39	258,6	62,66	15,08	36,05	0,55	15,12	0,25	20,48
54-13г	Фасоль отварная	30	2,9	0,3	6,3	39	0,05	0,02	3,42	0	0,36	34	136,92	31,92	13,51	61,36	0,76	5,79	3,19	7,79
54-1г	Макаронные отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
54-5м	Котлетка из курицы	100	18,5	18,2	13,1	289,9	0,08	0,14	42,59	0	0,76	226,58	198,17	40,86	22,8	166,62	1,76	16,34	3,41	126,57
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,1	42,5	0,01	0,01	2,53	0	2	7,33	91,49	64,66	5,87	6,9	0,54	0,82	0,08	4,18
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	1,56	0	12,36	0
	<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>36,1</b>	<b>36,4</b>	<b>114,4</b>	<b>930,1</b>	<b>0,42</b>	<b>0,32</b>	<b>568,55</b>	<b>0,09</b>	<b>38,81</b>	<b>1166,69</b>	<b>1150,38</b>	<b>369,09</b>	<b>108,87</b>	<b>438,67</b>	<b>7,38</b>	<b>76,88</b>	<b>22,6</b>	<b>196,49</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>870</b>	<b>36,1</b>	<b>36,4</b>	<b>114,4</b>	<b>930,1</b>	<b>0,42</b>	<b>0,32</b>	<b>568,55</b>	<b>0,09</b>	<b>38,81</b>	<b>1166,69</b>	<b>1150,38</b>	<b>369,09</b>	<b>108,87</b>	<b>438,67</b>	<b>7,38</b>	<b>76,88</b>	<b>22,6</b>	<b>196,49</b>
<b>Пятница, 1 неделя</b>																				
<b>Обед</b>																				
54-16э	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9	0,04	0,03	121,48	0	3,76	334,99	213,09	20,17	16,11	35,67	0,68	13,1	0,22	19,75
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	0,02	0,03	104,95	0	10,76	98,52	184	37,48	13,13	30,97	0,48	15,25	0,34	14,76
54-6г	Рис отварной	90	2,2	2,9	21,9	122,1	0,02	0,01	11,02	0,05	0	91,68	27,93	63,99	14,15	43,54	0,3	12,45	4,34	16,31
54-25м	Курочка тушеная с морковью	130	17,7	21,9	5,5	289,9	0,07	0,15	409,8	0,03	1,84	339,69	239,72	53,58	28,12	169,76	1,7	44,82	0,33	148,57
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	1,56	0	12,36	0
	<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>32,4</b>	<b>40,3</b>	<b>84,4</b>	<b>829,5</b>	<b>0,28</b>	<b>0,28</b>	<b>647,63</b>	<b>0,08</b>	<b>17,52</b>	<b>1359,64</b>	<b>839,47</b>	<b>266,22</b>	<b>101,87</b>	<b>384,16</b>	<b>6,04</b>	<b>87,23</b>	<b>20,61</b>	<b>207,34</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>810</b>	<b>32,4</b>	<b>40,3</b>	<b>84,4</b>	<b>829,5</b>	<b>0,28</b>	<b>0,28</b>	<b>647,63</b>	<b>0,08</b>	<b>17,52</b>	<b>1359,64</b>	<b>839,47</b>	<b>266,22</b>	<b>101,87</b>	<b>384,16</b>	<b>6,04</b>	<b>87,23</b>	<b>20,61</b>	<b>207,34</b>

**Понедельник, 2 неделя**

54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	135,9	0,03	0,04	202,53	0	38,52	142,11	272,45	46,32	17,34	32,01	0,6	16,35	0,26	13,9
54-26с	Суп из овощей	200	1,4	1,9	8,1	55,5	0,05	0,04	98,93	0	6,82	110,39	258,6	62,66	15,08	36,05	0,55	15,12	0,25	20,48
54-12м	Плов с курицей	230	30,3	32,1	37,7	561,2	0,12	0,21	228,69	0	2,94	360,14	390,33	99,69	56,79	306,17	2,95	44,51	7,04	234,6
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	0,01	0,03	69,96	0	0,32	2,64	285,2	90,5	18,27	25,4	0,58	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	1,56	0	12,36	0
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>40,7</b>	<b>45,1</b>	<b>109</b>	<b>1005</b>	<b>0,34</b>	<b>0,37</b>	<b>600,11</b>	<b>0</b>	<b>48,6</b>	<b>1108,78</b>	<b>1351,08</b>	<b>323,17</b>	<b>133,28</b>	<b>495,33</b>	<b>6,79</b>	<b>77,58</b>	<b>22,91</b>	<b>276,23</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>820</b>	<b>40,7</b>	<b>45,1</b>	<b>109</b>	<b>1005</b>	<b>0,34</b>	<b>0,37</b>	<b>600,11</b>	<b>0</b>	<b>48,6</b>	<b>1108,78</b>	<b>1351,08</b>	<b>323,17</b>	<b>133,28</b>	<b>495,33</b>	<b>6,79</b>	<b>77,58</b>	<b>22,91</b>	<b>276,23</b>

**Вторник, 2 неделя**

54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4	0,04	0,05	107,3	0	19,1	134,47	219,66	28	16,73	30,65	0,77	15,52	0,36	23,95
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	200	8,4	2,6	14,6	115,4	0,12	0,1	116,35	0,13	8,61	106,98	609,34	75,18	43,34	145,24	1,16	81,7	6,3	338,18
54-13г	Фасоль отварная	80	7,7	0,7	16,7	103,9	0,14	0,06	9,12	0	0,96	90,67	365,13	85,13	36,03	163,64	2,03	15,43	8,51	20,76
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,8	46,55	106,65	23,59	72,57	0,49	20,76	7,24	27,19
54-5м	Котлета из курицы	80	14,8	14,5	10,5	231,9	0,06	0,11	34,07	0	0,61	181,26	158,54	32,69	18,24	133,3	1,41	13,08	2,73	101,26
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	1,56	0	12,36	0
	<b>Итого за Обед</b>	<b>900</b>	<b>42,1</b>	<b>28,7</b>	<b>125,9</b>	<b>930,5</b>	<b>0,52</b>	<b>0,4</b>	<b>285,58</b>	<b>0,22</b>	<b>30,44</b>	<b>1160,94</b>	<b>1573,95</b>	<b>418,65</b>	<b>168,29</b>	<b>649,62</b>	<b>8,74</b>	<b>148,1</b>	<b>40,52</b>	<b>519,29</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>900</b>	<b>42,1</b>	<b>28,7</b>	<b>125,9</b>	<b>930,5</b>	<b>0,52</b>	<b>0,4</b>	<b>285,58</b>	<b>0,22</b>	<b>30,44</b>	<b>1160,94</b>	<b>1573,95</b>	<b>418,65</b>	<b>168,29</b>	<b>649,62</b>	<b>8,74</b>	<b>148,1</b>	<b>40,52</b>	<b>519,29</b>

**Среда, 2 неделя**

54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,8	5,4	16,6	122,3	0,03	0,05	36,24	0	3,16	134,47	390,71	46,62	27,21	52,3	1,46	18,66	0,51	38,39
54-19с	Борщ с фасолью	200	3,1	5,1	12,3	107,5	0,06	0,05	110,39	0	4,28	107,78	317,44	86,9	24,54	73,75	1,21	17,75	2,11	26,4
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	210	17,2	20,3	10,7	294,1	0,09	0,16	82,48	0	35,84	308,93	644,75	98,74	43,08	174,58	2,28	42,92	0,67	125,95
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0
Пром.	Печенье шоколадное	40	2,2	8,7	19,7	165,9	0,02	0,02	37	0	0	3,01	25,34	6,54	3,2	19,95	0,28	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	1,56	0	12,36	0
	<b>Итого за Обед</b>	<b>840</b>	<b>30,9</b>	<b>40,4</b>	<b>103,7</b>	<b>902,1</b>	<b>0,33</b>	<b>0,34</b>	<b>266,41</b>	<b>0</b>	<b>43,32</b>	<b>1048,37</b>	<b>1543,5</b>	<b>328,88</b>	<b>127,66</b>	<b>423,46</b>	<b>8,07</b>	<b>80,93</b>	<b>18,65</b>	<b>197,99</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>840</b>	<b>30,9</b>	<b>40,4</b>	<b>103,7</b>	<b>902,1</b>	<b>0,33</b>	<b>0,34</b>	<b>266,41</b>	<b>0</b>	<b>43,32</b>	<b>1048,37</b>	<b>1543,5</b>	<b>328,88</b>	<b>127,66</b>	<b>423,46</b>	<b>8,07</b>	<b>80,93</b>	<b>18,65</b>	<b>197,99</b>

**Четверг, 2 неделя**

54-7з	Салат из белокочанной капусты	150	3,8	15,2	15,6	214,4	0,07	0,09	305,63	0	86,95	221,74	619,33	100,97	37,95	75,78	1,38	26,83	0,65	31,65
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	0,02	0,03	104,95	0	10,76	98,52	184	37,48	13,13	30,97	0,48	15,25	0,34	14,76
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79
54-21г	Горошница	30	2,9	0,3	6,8	41	0,09	0,02	0,18	0	0	33,18	108,7	24,99	13,98	43	0,89	4,77	1,73	4,5
54-31м	Оладьи из печени по-купецски	80	13,9	9,1	12,5	187,5	0,17	1,19	3362,86	0,41	8,62	161,27	193,48	18,74	16,31	214,38	4,36	20,2	26,83	162,75
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3	0	0,02	1,5	0	0,3	1,95	179,45	79,94	22,19	18,05	0,67	0,14	0,07	1
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	1,56	0	12,36	0
	<b>Итого за Обед</b>	<b>900</b>	<b>35,3</b>	<b>36,6</b>	<b>117,8</b>	<b>941,3</b>	<b>0,6</b>	<b>1,51</b>	<b>3798,92</b>	<b>0,5</b>	<b>116,83</b>	<b>1171,94</b>	<b>2054,29</b>	<b>325,61</b>	<b>157,59</b>	<b>562,35</b>	<b>10,92</b>	<b>97,25</b>	<b>45,76</b>	<b>264,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>900</b>	<b>35,3</b>	<b>36,6</b>	<b>117,8</b>	<b>941,3</b>	<b>0,6</b>	<b>1,51</b>	<b>3798,92</b>	<b>0,5</b>	<b>116,83</b>	<b>1171,94</b>	<b>2054,29</b>	<b>325,61</b>	<b>157,59</b>	<b>562,35</b>	<b>10,92</b>	<b>97,25</b>	<b>45,76</b>	<b>264,7</b>

**Пятница, 2 неделя**

54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	110	1,5	11,2	6,6	133	0,04	0,05	442,99	0	31,75	160,44	293,59	43,08	20,48	34,47	1,03	18,09	0,28	20,13
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1	0,14	0,05	97,19	0	4,77	95,82	382,43	26,94	29	80,47	1,48	15,96	2,01	28,88
54-12м	Плов с курицей	100	13,2	14	16,4	244	0,05	0,09	99,43	0	1,28	156,58	169,71	43,34	24,69	133,12	1,28	19,35	3,06	102
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11	4,31	0,08	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	1,56	0	12,36	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>28,3</b>	<b>30,7</b>	<b>97,1</b>	<b>776,6</b>	<b>0,36</b>	<b>0,24</b>	<b>654,61</b>	<b>0</b>	<b>37,82</b>	<b>906,39</b>	<b>990,4</b>	<b>245,44</b>	<b>102,08</b>	<b>348,07</b>	<b>5,98</b>	<b>55</b>	<b>20,71</b>	<b>158,26</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>700</b>	<b>28,3</b>	<b>30,7</b>	<b>97,1</b>	<b>776,6</b>	<b>0,36</b>	<b>0,24</b>	<b>654,61</b>	<b>0</b>	<b>37,82</b>	<b>906,39</b>	<b>990,4</b>	<b>245,44</b>	<b>102,08</b>	<b>348,07</b>	<b>5,98</b>	<b>55</b>	<b>20,71</b>	<b>158,26</b>

Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1	В2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	рети.мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
Средние показатели за Обед	838,5	35,96	36,73	107,38	903,65	0,43	0,47	0	0,15	52,02	1115,83	0	336,95	145,87	495,8	7,9	107,14	26,95	333,47
Средние показатели за период	838,5	36	36,7	107,4	903,7	0,4	0,5	0	0,2	52	1115,8	0	337	145,9	495,8	7,9	107,1	27	333,5