

СОГЛАСОВАНО
 ДИРЕКТОР МБОУ "СПОРТИВНЫЙ ЛИЦЕЙ №82"
 ЧЕРНОВА Е.И.



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ НА 14 ДНЕЙ
 СЕЗОН: ВЕСНА-ЛЕТО
 ВОЗРАСТ: 12-18 ЛЕТ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/6	5.71	8.05	35.81	250.28	0.05	1.29	0.05	0.9	122.55	34.83	149.0	1.29	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	628	1994
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	4.13	0.55	26.41	81.07	0	0	0	0.6	6.2	8.9	22.7	0.5		
Итого за прием пищи:	436	10.04	8.7	77.22	391.35	0.05	1.29	0.05	1.5	133.75	47.73	180.3	2.79		
Обед															
УХА СО ВЗБИТЫМ ЯЙЦОМ	250/10	11	14.94	22	197.63	0.2	7.4	0	0.6	45.6	39.2	189.9	1.7	60	2008
ФРИКАДЕЛЬКА "ПЕТУШОК"	50	5.8	8.55	4.75	123.65	0	0.4	0	0.4	21.3	10.2	68.9	0.7	81	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	3.91	7.6	47.83	255.87	0.08	0	0.04	1.06	14.63	9.31	47.88	1.06	97	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	628	1994
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	8.26	1.1	52.82	162.14	0.12	0	0	1.2	12.56	17.99	45.65	0	1	2022
Итого за прием пищи:	770	29.17	32.29	142.4	799.29	0.40	7.8	0.04	3.26	99.09	80.70	300.3	4.46		
Всего за день:		39.21	40.99	219.62	1190.64	0.45	9.09	0.09	4.76	232.84	128.43	300.3	7.25		

СОГЛАСОВАНО
 ДИРЕКТОР МБОУ "СПОРТИВНЫЙ ЛИЦЕЙ №82"

 ЧЕРНОВА Е.И.



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ НА 14 ДНЕЙ
 СЕЗОН: ВЕСНА-ЛЕТО
 ВОЗРАСТ: 12-18 ЛЕТ

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг			Fe, мг
Завтрак															
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/6	6.6	8.6	32.85	258.6	0.11	2	0.08	0.2	181.55	33.92	171.3	0	119	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	628	1994
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	4.13	0.55	26.41	81.07	0	0	0	0.6	6.2	8.9	22.7	0.5	1	2022
Итого за прием пищи:	436	10.93	9.25	74.26	399.67	0.11	2	0.08	0.8	192.75	46.82	202.2	1.5		
Обед															
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250/10	13.2	17.3	13.3	263.1	0	9.0	0.4	0.2	58.2	34.5	146.6	2.1	39	2008
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	60/50	8.9	10.6	10.7	173.1	0	1.1	0	3.0	13.3	15.1	84.6	1.2	423	1994
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.09	5.39	20.25	140.65	0.14	4.99	0.04	0.2	46.88	28.93	84.79	1.1	335	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	628	1994
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	8.26	1.1	52.82	162.14	0.12	0	0	1.2	12.56	17.99	45.65	0	1	2022
Итого за прием пищи:	780	33.65	34.49	112.07	798.99	0.26	15.09	0.44	4.6	135.94	100.52	369.6	5.4		
Всего за день:		44.58	43.74	186.33	1128.63	0.37	17.09	0.52	5.4	328.69	147.34	571.9	6.9		

СОГЛАСОВАНО
 ДИРЕКТОР МБОУ "СПОРТИВНЫЙ ЛИЦЕЙ №82"
 ЧЕРНОВА Е.И.

УТВЕРЖДАЮ
 ДИРЕКТОР ООО "МИТРА"
 МИРОНОВ К.В.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ НА 14 ДНЕЙ
 СЕЗОН: ВЕСНА-ЛЕТО
 ВОЗРАСТ: 12-18 ЛЕТ

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
Завтрак															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/6	7.1	6.9	38.89	248.97	0.1	0.5	0	1.2	114.6	19.0	106.1	0.5	257	1994
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	628	1994
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	4.13	0.55	26.41	81.07	0	0	0	0.6	6.2	8.9	22.7	0.5	1	2022
Итого за прием пищи:	436	11.43	7.55	80.3	390.04	0.1	0.5	0	1.8	125.8	31.9	136.8	2.0		
Обед															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	13.9	17.6	17.2	284.5	0.1	7.3	0.4	0.6	48.1	37.8	168.6	2.0	129	1994
ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ	50	11.7	11.7	2.5	162.5	0	0.3	0	2.8	17.4	15.5	113.3	1.7	73	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3.7	4.6	38.5	209	0.03	0	0.03	0.3	12	26	79	0.6	466	1994
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	628	1994
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	8.26	1.1	52.82	162.14	0.1	0	0	1.2	12.4	17.8	45.4	1.1	1	2022
Итого за прием пищи:	720	37.76	35.1	126.02	878.14	0.23	7.6	0.43	4.9	94.9	101.1	414.3	6.4		
Всего за день:		49.19	42.65	206.32	1268.18	0.33	8.1	0.43	6.7	220.7	133.0	551.1	8.4		

СОГЛАСОВАНО
 ДИРЕКТОР МБОУ "СПОРТИВНЫЙ ЛИЦЕЙ №82"
 ЧЕРНОВА Е.И.

ДИРЕКТОР ООО "МИТРА"
 МИРОНОВ К.В.
 28.08.2022



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ НА 14 ДНЕЙ
 СЕЗОН: ВЕСНА-ЛЕТО
 ВОЗРАСТ: 12-18 ЛЕТ

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг		
Завтрак														
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ СО СГУЩ.МОЛОКОМ	100/20	13.88	12.05	28.57	245.22	0	0,1	0,6	132	23	190	1,1	225	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15	60	0	0	0	5	4	8	1	628	1994
Итого за прием пищи:	320	14.08	12.15	43.57	305.22	0	0,1	0,6	137	27	198	2,1		
Обед														
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	13.4	17.4	9.8	251.1	0	13,0	0,4	62,5	33,5	145,2	1,9	41	2008
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	50	11.9	9.3	4.8	150.2	0	0	0	1,8	12,9	18,7	1,9	413	1994
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4.6	5.2	20.8	148.3	0,2	0	0	2,6	17,2	68,9	2,3	257	1994
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15	60	0	0	0	5	4	8	1	628	1994
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	8.26	1.1	52.82	162.14	0,12	0	0	1,2	12,48	17,89	45,38	0	2022
Итого за прием пищи:	720	38.36	33.1	103.22	771.74	0,32	13,0	0,4	5,9	110,08	142,99	7,1		
Всего за день:		52.44	45.25	146.79	1076.96	0,38	13,0	0,5	6,5	247,08	169,99	9,2		

СОГЛАСОВАНО
 ДИРЕКТОР МБОУ "СПОРТИВНЫЙ ЛИЦЕЙ №82"
 ЧЕРНОВА Е.И.



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ НА 14 ДНЕЙ
 СЕЗОН: ВЕСНА-ЛЕТО
 ВОЗРАСТ: 12-18 ЛЕТ

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг			Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/6	6	8.1	27.02	211.95	0.2	0.5	0	0.1	127.6	39.1	191.8	2.1	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	628	1994
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	4.13	0.55	26.41	81.07	0.05	0	0	0.6	6.28	9	22.82	0	1	2022
Итого за прием пищи:	436	10.33	8.75	68.43	353.02	0.26	0.5	0	0.7	138.88	52.1	222.6	3.1		
Обед															
НУГЫЛИ ШЫД (суп картофельный с нугылями и горохом)	250/20	17.7	15.3	23.9	304.1	0.2	6.4	0.4	1.9	60.3	44.8	184.1	2.8	49	2008
КОЛБАСА ОТВАРНАЯ	75	8.36	18.23	0.3	198.68	0.15	0	0	0.3	26.89	14.94	121	1.49	393	1997
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.59	5.74	37.47	228.63	0.07	0	0.04	0.95	13.17	8.38	43.09	0.95	97	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.3	0.1	15.2	62	0	3	0	0	8	5	10	1	629	1994
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	8.26	1.1	52.82	162.14	0.12	0	0	1.2	12.48	17.89	45.38	0	1	2022
Итого за прием пищи:	792	41.21	40.47	129.69	955.55	0.54	9.4	0.44	4.35	120.84	91.01	403.9	6.24		
Всего за день:		51.54	49.22	198.12	1308.57	0.80	9.9	0.44	5.05	259.72	143.11	620.7	9.34		

СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР МБОУ "СПОРТИВНЫЙ ЛИЦЕЙ №82"
ЧЕРНОВА Е.И.



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ НА 14 ДНЕЙ
СЕЗОН: ВЕСНА-ЛЕТО
ВОЗРАСТ: 12-18 ЛЕТ

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200/6	4.5	5.25	23.25	211.2	0.2	0.6	0	1.4	140.1	51.4	192.9	1.5	257	1994	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	628	1994	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	4.13	0.55	26.41	81.07	0.06	0	0	0.6	6.28	9	22.82	0	1	2022	
Итого за прием пищи:	436	8.83	5.9	64.66	352.27	0.26	0.6	0	2.0	151.38	64.4	223.7	2.5			
Обед																
ПУШТЫЕ ШЫД С ГОВЯДИНОЙ	250/6	15.5	14	17.9	258.9	0.1	9.2	0.3	0.8	46.4	42.4	185.8	2.9	109	2004	
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	7.47	7.77	3.78	114.54	0.02	0	0.01	0.3	9.96	10.96	81.67	1	69	2008	
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.59	4.58	37.52	204.97	0.03	0	0.03	0.3	10.95	25.87	77.61	0.6	255	1994	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	628	1994	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	8.26	1.1	52.82	162.14	0.12	0	0	1.2	12.48	17.89	45.38	0	1	2022	
Итого за прием пищи:	716	35.02	27.55	127.02	800.55	0.27	9.2	0.34	2.6	84.79	101.12	336.4	5.5			
Всего за день:		43.85	33.45	191.68	1152.82	0.53	9.8	0.34	4.6	236.17	165.52	622.6	8.0			

СОГЛАСОВАНО
 ДИРЕКТОР МБОУ "СПОРТИВНЫЙ ЛИЦЕЙ №82"
 ЧЕРНОВА Е.И.



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ НА 14 ДНЕЙ
 СЕЗОН: ВЕСНА-ЛЕТО
 ВОЗРАСТ: 12-18 ЛЕТ

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг			Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5.7	4.9	21.7	155	0.1	0.6	0	0.4	136.9	18.0	106.4	0.5	161	1994
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	628	1994
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	4.13	0.55	26.41	81.07	0.06	0	0	0.6	6.28	9	22.82	0	1	2022
Итого за прием пищи:	480	10.03	5.55	63.11	296.07	0.16	0.6	0	1.0	148.18	31.0	137.2	1.5		
Обед															
ТОКМАЧ (СУП-ЛАПША С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ)	250/6	17.4	13.9	22.6	283.9	0	4.0	0.3	0.6	42.4	33.1	168.0	2.3	50	2008
ПТИЦА (ГОЛЕНЬ цб). ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	110/50	34.1	25.3	7.92	396	0.13	19.8	0.18	5.28	90.2	41.8	316.8	2.2	444	1994
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗСКАЯ	150	4.2	4.5	24.7	156	0.1	0	0	0.1	411.4	44.1	169.9	4.7	338	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	628	1994
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	8.26	1.1	52.82	162.14	0.12	0	0	1.2	12.48	17.89	45.38	0	1	2022
Итого за прием пищи:	826	64.16	44.9	123.04	1058.04	0.35	23.8	0.48	7.18	561.48	140.89	706.0	10.2		
Всего за день:		74.19	50.45	186.15	1354.11	0.51	24.4	0.48	8.18	709.66	171.89	843.8	11.7		

СОГЛАСОВАНО
 ДИРЕКТОР МБОУ "СПОРТИВНЫЙ ЛИЦЕЙ №82"
 ЧЕРНОВА Е.И.



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ НА 14 ДНЕЙ
 СЕЗОН: ВЕСНА-ЛЕТО
 ВОЗРАСТ: 12-18 ЛЕТ

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200/6	4.5	7.05	23.25	239	0,18	1,29	0,05	0,52	125,13	109,65	226,3	3,87	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	628	1994
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	4.13	0.55	26.41	81.07	0,06	0	0	0,6	6,28	9	22,82	0	1	2022
Итого за прием пищи:	436	8.83	7.7	64.66	380.07	0,24	1,29	0,05	1,12	136,41	122,65	239,1	4,87		
Обед															
АГЫРЧИ ШЫД (РАССОЛЬНИК) СО СМЕТАНОЙ	250/10	13.5	15.4	14.3	250.8	0,1	9,9	0,4	0,5	60,3	36,0	160,2	2,1	44	2008
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	9.3	7.4	9	139.1	0,1	0,1	0	2	12,0	17,4	94,9	0,8	324	1994
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.09	5.39	20.25	140.65	0,14	4,99	0,04	0,2	46,88	28,93	84,79	1,1	92	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	628	1994
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	8.26	1.1	52.82	162.14	0,12	0	0	1,2	12,56	18	45,64	0	1	2022
Итого за прием пищи:	730	34.35	29.39	111.37	752.69	0,46	14,99	0,44	3,9	136,74	104,33	332,3	5,0		
Всего за день:		43.18	37.09	176.03	1132.76	0,70	16,28	0,49	5,02	273,15	226,98	632,6	9,87		

СОГЛАСОВАНО
 ДИРЕКТОР МБОУ "СПОРТИВНЫЙ ЛИЦЕЙ №82"
 ЧЕРНОВА Е.И.

УТВЕРЖДАЮ
 ДИРЕКТОР ООО "МИТРА"
 МИРОНОВ К.В.



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ НА 14 ДНЕЙ
 СЕЗОН: ВЕСНА-ЛЕТО
 ВОЗРАСТ: 12-18 ЛЕТ

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	9.1	16.1	2.2	189.7	0.06	0	0.2	3.6	84	14	182	2	214	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	628	1994
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	4.13	0.55	26.41	81.07	0.06	0	0	0.6	6.28	9	22.82	0	1	2022
Итого за прием пищи:	340	13.43	16.75	43.61	330.77	0.12	0	0.2	4.2	95.28	27	217.0	3		
Обед															
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250/10	13.4	17.3	13.3	265	0	9.0	0.4	0.2	58.5	34.8	147.6	2.1	39	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	9.3	7.1	8.5	135	0.05	8	0.07	1.8	41	19	82	1	460	1994
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.49	4.79	31.22	190.52	0.06	0	0.03	0.8	10.97	6.98	35.91	0.8	97	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	628	1994
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	8.26	1.1	52.82	162.14	0.06	0	0	0.6	6.28	9	22.82	0	1	2022
Итого за прием пищи:	720	36.65	30.39	120.84	812.66	0.17	17.0	0.50	3.4	121.75	73.78	230.3	4.9		
Всего за день:		50.08	47.14	164.45	1143.43	0.29	17.0	0.70	7.6	217.03	100.78	309.1	7.9		

СОГЛАСОВАНО
 ДИРЕКТОР МБОУ "СПОРТИВНЫЙ ЛИЦЕЙ №82"
 ЧЕРНОВА Е.И.



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ НА 14 ДНЕЙ
 СЕЗОН: ВЕСНА-ЛЕТО
 ВОЗРАСТ: 12-18 ЛЕТ

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	155	6.2	7.9	25.7	199	0.13	1	0.04	0.2	109	53	174	2	257	1994
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	628	1994
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	4.13	0.55	26.41	81.07	0.06	0	0	0.6	6.28	9	22.82	0	1	2022
Итого за прием пищи:	385	10.53	8.55	67.11	340.07	0.19	1	0.04	0.8	120.28	66	204.6	3		
Обед															
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	13.4	17.4	11.7	259	0.1	9.1	0.4	0.5	55.6	34.2	151.1	1.9	56	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	50	8.4	9.2	8.1	148.2	0	0.1	0	1.5	22.0	13.8	86.4	1.3	416	1994
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2.2	4.4	25.5	150	0.02	0	0.03	0.7	10	16	49	0.4	255	1994
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	628	1994
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	8.26	1.1	52.82	162.14	0.12	0	0	1.2	12.48	17.89	45.38	0	1	2022
Итого за прием пищи:	720	32.46	32.2	113.12	779.34	0.24	9.2	0.43	3.9	105.08	85.89	233.9	4.6		
Всего за день:		42.99	40.75	180.23	1119.41	0.43	10.2	0.47	4.7	225.36	151.89	344.9	7.6		