

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ Зареченская СОШ № 2

И.В. Осипова.

20 24 г.



Основное циклическое 10-дневное меню

Для организации питания учащихся 7-11 лет (обеды)

МАОУ Зареченская СОШ № 2

2024-2025 учебный год.

Обед

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
Салат из капусты с овощами	60	1.7	4	1.7	50	0.03	0.05	24.41	0.17	8.15	69.624	97.14	13.996	8.218	31.236	0.625	10.916	2.309	9.618	
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	37.475	13.132	30.974	0.481	15.25	0.34	14.76	
Рис с овощами	150	3.2	5.7	26	167.8	0.04	0.03	268.68	0	1.33	240.259	93.205	17.354	26.161	67.464	0.572	21.562	4.642	31.3	
Биточек из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6	0.07	0.07	6.3	0	0.63	210.975	228.849	32.975	64.047	143.723	1.368	17.091	18.393	102.305	
Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4	0.04	0.08	100	0	12	12	304	10	24	30	0.4	0	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	1.32	1.65	7.2	
Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35	0.06	0.03	10	0	38	12	155	35	11	17	0.1	0.3	0.1	150.3	
хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	9.6	1.8	4.35	
Итого за Обед	870	34.4	20.4	114	777	0.35	0.34	514.34	0.17	70.87	914.877	1160.593	161.5	164.858	384.897	5.046	76.04	29.234	319.833	
Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4															
Процент от общей массы пищевых веществ		20.3%	12.1%	67.5%																
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%															

Итого за день

Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
870	34.4	20.4	114	777	0.35	0.34	514.34	0.17	70.87	914.877	1160.593	161.5	164.858	384.897	5.046	76.04	29.234	319.833	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	59.7%	332.3%																

Обед																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9	0.07	0.04	97.15	0	5.29	92.248	316.129	11.966	16.838	44.455	0.708	15.76	0.185	26.72
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7	0.21	0.12	19.19	0.09	0	149.446	219.357	46.615	120.156	180.99	4.046	22.277	3.521	16.06
Котлета из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4	0.06	0.11	16.59	0.07	0.09	185.796	220.95	29.925	19.626	137.597	1.92	14.659	2.947	46.317
Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0.01	0.3	0	0.04	0.676	20.758	66.079	3.828	7.178	0.732	0	0	0
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	9.6	1.65	7.2
Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8	0.04	0.03	8	0	60	13	197	34	13	23	0.3	2	0.5	17
Итого за Обед	785	32.1	22.3	104.9	749.6	0.46	0.34	141.24	0.16	65.42	712.667	1072.594	203.286	191.748	457.72	9.206	65.256	10.602	117.647
Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
Процент от общей массы пищевых веществ		20.1%	14.1%	65.8%															
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%														

Итого за день																			
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
785	32.1	22.3	104.9	749.6	0.46	0.34	141.24	0.16	65.42	712.667	1072.594	203.286	191.748	457.72	9.206	65.256	10.602	117.647	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	69.9%	327.5%																

Обед																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Огурец в нарезке	70	0.6	0.1	1.8	9.9	0.02	0.03	7	0	7	5.6	98.7	16.1	9.8	29.4	0.42	2.1	0.21	11.9
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.2	2.8	18.5	119.6	0.09	0.05	97.51	0	6.89	93.008	410.417	13.726	20.84	54.558	0.865	16.76	0.232	32.72
Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2	0.07	0.12	261.6	0.1	0.72	276.676	267.36	116.581	43.806	193.196	2.207	38.667	7.352	81.728
Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6	0.01	0.01	1.2	0	1.6	7.957	92.47	58.115	3.132	3.828	0.784	0.8	0.106	3.2
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	9.6	1.65	7.2
Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6	0.05	0.03	7.5	0	15	39	417	24	13.5	16.5	3.3	3	0.45	12
Итого за Обед	880	26.2	18.9	110.2	714.9	0.32	0.27	374.81	0.1	31.21	693.742	1384.347	243.222	109.378	361.982	9.076	71.887	11.799	153.098
Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
Процент от общей массы пищевых веществ		16.8%	12.2%	71%															
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%														

Итого за день																			
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
880	26.2	18.9	110.2	714.9	0.32	0.27	374.81	0.1	31.21	693.742	1384.347	243.222	109.378	361.982	9.076	71.887	11.799	153.098	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	72.6%	422.5%																

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Обед														
						Витамины					Минеральные вещества									
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
Свекольник (со сметаной)	200	1.8	4.3	10.7	88.3	0.05	0.04	59.81	0	5.83	106.278	339.985	67.356	20.858	47.313	1.004	17.551	0.432	24.761	
Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4	0.12	0.11	23.8	0.09	10.2	161.781	624.828	39.487	28.232	84.473	1.032	28.46	0.779	42.79	
Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	16.3	11.3	6.3	191.9	0.14	0.12	325.25	0.01	2.84	131.978	345.764	36.1	35.272	166.566	0.862	53.103	31.541	366.49	
Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.262	30.229	67.003	4.559	8.517	0.768	0.007	0.025	0.7	
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35	
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	60	4	0.7	23.8	117.4	0.1	0.05	0	0	0	243.6	141	17.4	28.2	90	2.34	19.2	3.3	14.4	
Груша	150	0.6	0.5	15.5	68.3	0.03	0.05	3	0	7.5	21	232.5	28.5	18	24	3.45	1.5	0.15	15	
Итого за Обед	890	28.3	22.4	97.5	703.5	0.47	0.38	412.24	0.1	27.54	815.599	1742.205	261.847	139.32	440.369	9.787	120.781	38.027	468.491	
Рекомендуемая величина	23.1	23.7	100.5	705-1036.4																
Процент от общей массы пищевых веществ	19.1%	15.1%	65.8%																	
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%															

Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Итого за день															
					Витамины					Минеральные вещества										
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг		
890	28.3	22.4	97.5	703.5	0.47	0.38	412.24	0.1	27.54	815.599	1742.205	261.847	139.32	440.369	9.787	120.781	38.027	468.491		
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	79.1%	344.9%																	

Обед

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
						Борщ с фасолью	200	3.1	5.1	12.3	107.5	0.06	0.05	110.39	0	4.28	107.785	317.444	86.898
Макаронные отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	0.06	0.02	18.36	0.09	0	149.036	53.796	105.831	7.195	40.703	0.734	20.765	0.06	11.92
Оладьи из печени по-купецки	90	15.7	10.2	14	210.9	0.19	1.33	3783.21	0.46	9.7	181.428	217.665	21.083	18.344	241.18	4.901	22.721	30.189	183.096
Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0.01	0.3	0	0.04	0.676	20.758	66.079	3.828	7.178	0.732	0	0	0
Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5	0.02	0.03	2	0	5	14	155	19	12	16	2.3	1	0.1	10
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	9.6	1.65	7.2
Итого за Обед	800	29	21.1	102.5	716.5	0.42	1.48	3914.26	0.55	19.02	724.425	863.064	313.591	84.206	443.306	11.373	72.796	35.912	242.966
Рекомендуемая величина	23.1	23.7	100.5	705-1036.4															
Процент от общей массы пищевых веществ	19%	13.9%	67.1%																
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%														

Итого за день

Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
					800	29	21.1	102.5	716.5	0.42	1.48	3914.26	0.55	19.02	724.425	863.064	313.591	84.206	443.306
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	73.2%	354.1%																

Обед																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Суп фасолевый	200	6.8	4.6	14.4	125.9	0.1	0.05	120.79	0	3.73	96.489	363.074	30.463	26.721	96.126	1.274	16.676	3.645	27.02
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7	0.21	0.12	19.19	0.09	0	149.446	219.357	46.615	120.156	180.99	4.046	22.277	3.521	16.06
Тефтели из говядины с рисом	60	8.7	8.8	4.9	133.1	0.03	0.07	1.11	0	0.28	126.475	147.284	15.642	13.157	92.282	1.181	17.903	0.972	35.268
Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.262	30.229	67.003	4.559	8.517	0.768	0.007	0.025	0.7
хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	9.6	1.65	7.2
Банан	100	1.5	0.5	21	94.5	0.04	0.05	20	0	10	31	348	8	42	28	0.6	0.05	1	2.2
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Итого за Обед	770	29.7	20.9	109.5	744.1	0.47	0.33	161.47	0.09	15.17	676.172	1206.343	182.424	224.893	470.416	9.369	67.473	12.612	92.798
Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
Процент от общей массы пищевых веществ		18.6%	13%	68.4%															
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%														

Итого за день																			
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
770	29.7	20.9	109.5	744.1	0.47	0.33	161.47	0.09	15.17	676.172	1206.343	182.424	224.893	470.416	9.369	67.473	12.612	92.798	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	70.3%	368.7%																

Обед																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.2	2.8	18.5	119.6	0.09	0.05	97.51	0	6.89	93.008	410.417	13.726	20.84	54.558	0.865	16.76	0.232	32.72
Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4	0.12	0.11	23.8	0.09	10.2	161.781	624.828	39.487	28.232	84.473	1.032	28.46	0.779	42.79
Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7	0.04	0.1	20.37	0.06	1.13	96.78	257.95	44.59	18.604	133.296	1.969	13.645	0.256	50.173
Сок ананасовый	200	0.6	0.2	23.6	98.6	0.12	0.04	6	0	22	22	268	34	26	16	0.6	0	0	0
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	9.6	1.65	7.2
Йогурт 2.5%	100	3.4	2.5	5.5	58.1	0.24	0.2	22	0	0.7	35	129	108	16	94	0.1	0	0	0
Итого за Обед	820	37.2	33.5	97.2	837.9	0.7	0.62	247.68	0.43	41.13	923.069	1814.995	518.504	138.476	596.827	6.365	69.425	9.067	137.234
Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
Процент от общей массы пищевых веществ		22.1%	19.9%	58%															
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%														

Итого за день																			
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
820	37.2	33.5	97.2	837.9	0.7	0.62	247.68	0.43	41.13	923.069	1814.995	518.504	138.476	596.827	6.365	69.425	9.067	137.234	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	90.2%	262.2%																

Обед																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рег. экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0.8	4.1	2.5	49.9	0.03	0.04	85.84	0	15.28	107.579	175.728	22.397	13.387	24.52	0.617	12.419	0.286	19.16
Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7.9	3.8	12.4	115.7	0.07	0.08	174.6	3.53	5.84	262.481	377.167	116.29	34.682	109.039	0.897	31.748	11.996	168.728
Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3	0.14	0.11	259.68	0	11.25	281.382	738.565	32.188	93.349	192.514	2.134	42.971	17.04	156.357
Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.053	0.174	108.077	2.11	4.307	0.084	0	0	0
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
хлеб ржано-пшеничный йодированный	60	4	0.7	23.8	117.4	0.1	0.05	0	0	0	243.6	141	17.4	28.2	90	2.34	19.2	3.3	14.4
Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7	0.06	0.05	12	0	90	19.5	295.5	51	19.5	34.5	0.45	3	0.75	25.5
Итого за Обед	920	37.9	16.1	103	708.3	0.43	0.33	547.12	3.53	122.39	1064.295	1756.035	353.352	195.427	474.379	6.852	110.297	35.171	388.495
Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
Процент от общей массы пищевых веществ		24%	10.3%	65.6%															
Процент от суток		100%	100%	100%	100%														

Итого за день																			
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рег. экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
920	37.9	16.1	103	708.3	0.43	0.33	547.12	3.53	122.39	1064.295	1756.035	353.352	195.427	474.379	6.852	110.297	35.171	388.495	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	43%	272.8%																

Обед																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.эquiv	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
Суп картофельный с клецками	200	4.6	3.3	11.4	93.6	0.05	0.04	101.43	0.05	3.69	58.015	222.122	13.276	12.741	35.972	0.541	10.284	0.944	21.223
Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.6	301.3	0.06	0.32	51.12	0.15	0.29	181.294	159.422	223.926	32.437	290.677	0.856	28.816	39.113	49.631
Чай с лимоном и медом	200	0.3	0.1	7.6	32	0	0.01	0.38	0	1.16	1.968	33.042	66.572	4.82	10.083	0.82	0.207	0.025	10.7
молоко стуженное с сахаром	30	2.2	2.6	16.7	98.2	0.02	0.11	14.1	0	0.3	39	109.5	92.1	10.2	65.7	0.06	2.1	0.9	10.5
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
хлеб ржано-пшеничный йодированный	60	4	0.7	23.8	117.4	0.1	0.05	0	0	0	243.6	141	17.4	28.2	90	2.34	19.2	3.3	14.4
Итого за Обед	700	50.1	26.5	95.9	820.3	0.28	0.63	245.03	0.49	5.64	916.578	719.386	683.275	103.098	661.932	5.246	61.567	50.432	110.803
Рекомендуемая величина	23.1	23.7	100.5	705-1036.4															
Процент от общей массы пищевых веществ		29%	15.3%	55.6%															
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%														

Итого за день																			
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.эquiv	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
700	50.1	26.5	95.9	820.3	0.28	0.63	245.03	0.49	5.64	916.578	719.386	683.275	103.098	661.932	5.246	61.567	50.432	110.803	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	52.8%	191.7%																

Обед

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9	0.14	0.05	121.01	0	4.01	95.759	338.606	26.539	27.661	76.343	1.411	15.558	1.986	26.98
Макарон отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	0.06	0.02	18.36	0.09	0	149.036	53.796	105.831	7.195	40.703	0.734	20.765	0.06	11.92
Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4	0.05	0.06	286.32	0.02	1.31	248.864	208.845	34.931	54.505	112.341	1	35.074	12.194	94.946
Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113	0.08	0.04	16	0	80	20	358	36	22	26	0.6	0	0	0
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	1.32	1.65	7.2
Итого за Обед	740	38.6	23.2	105.2	783.6	0.42	0.29	519.69	0.4	85.53	1028.16	1084.047	482	140.161	469.887	5.546	73.677	22.039	145.397
Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
Процент от общей массы пищевых веществ		23.1%	13.9%	63%															
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%														

Итого за день

Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
740	38.6	23.2	105.2	783.6	0.42	0.29	519.69	0.4	85.53	1028.16	1084.047	482	140.161	469.887	5.546	73.677	22.039	145.397	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	60%	272.5%																