

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ Момотовская СОШ
Н.К.Черных
«01» Март 202 г.



**10-дневное цикличное меню для
детей в возрасте от 12 -18 лет
МБОУ Момотовской СОШ**

МЕНЮ НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

МЕНЮ 12 лет И СТАРШЕ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Неделя 1															
День 1															
завтрак	Каша молочная	300	7,2	12,6	62,4	321	0,24	0	0,15	1,23	0,6	209,58	57,6	0,6	302
	Яйцо отварное	60	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100	0,2	22	67	5	0,8	337
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17	82
	Какао со сгущ. молоком	200	3,7	3,8	21,4	157	0,02	0,4	16	0,09	122,1	109,02	30	1	900
	Фрукт	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	32	0,6	
<i>итого за завтрак</i>		690	19,54	21,89	118,66	697,3	0,384	10,4	116,2	2,34	159,3	460,7	139,3	4,17	
обед	Салат из моркови	100	1,3	2,5	4,7	67	0,06	4,3	14	0,4	32	53	14	0,6	46
	Суп на курином бульоне с вермишелью	300	3,875	8,25	26,5	160	0,156	14,4	0	0,96	168,75	227,5	6	0,25	147
	Курица отварная	150	28,8	11,1	0,9	225	0,105	2,7	0,075	2,19	24	127	208,395	2,4	487
	Рис отварной	200	5	8,2	51,4	304	0,04	0	0	0	1,82	70,8	15,4	0,7	304
	Чай сахаром	200	0,53	0	9,97	41,6	0	2,13	0	0	15,23	23,2	12,27	2,13	76
	Хлеб пшеничный	60	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34	89
<i>итого за обед</i>		1010	43,59	30,83	120,59	918,2	0,469	23,53	14,08	4,39	255	595,7	285,465	8,42	
полдник															
<i>итого за полдник</i>		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Всего за день		1700	63,13	52,72	239,25	1615,5	0,853	33,93	130,23	6,73	414,3	1056,4	424,765	12,59	
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>			70,14	57,30	62,47	59,39	60,93	339,30	18,60	9,61	34,53	88,03	141,59	69,94	

МЕНЮ 12 лет И СТАРШЕ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Неделя 1															
День 2															
завтрак	Салат из свежей капусты	100	2,6	5	3,1	69	0,04	15,9	60	0,4	0,46	55	15	0,8	43
	Котлета мясная	100	10,6	8,94	9,28	173,6	0,156	0,16	16	0,48	35,2	121	13,2	0,96	
	Макароны отварные	200	7	8,2	47	294	0,12	0	0	0	14	48	12	1,62	332
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17	
	Чай с лимоном	200	0,6	2,28	30,4	120	0,02	7,34	0,02	0,02	16	8	6	0,8	89
итого за завтрак		610	22,84	24,81	103,34	716,9	0,39	23,4	76,02	1,32	72,26	279,1	60,9	5,35	
обед	Суп гороховый	300	6,975	6,3	25,09	187,875	0,134	1,2	1,125	2,8	20,25	68,4	24,3	15,3	139
	Гуляш из мяса говядины	100	7,54	13,87	6,24	156,9	0,09	0,72	0,07	0	9,78	280	43,5	2,08	437
	Гречка отварная	200	11,6	10,4	56,8	372	0	0	1,54	3,42	2,388	29,54	1,9	0,06	508
	Чай с молоком	200	5,8	8,4	25	108	0,175	0	0,8	0,1	24	6	12	0,8	
	Хлеб пшеничный	60	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34	
	Фрукт	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	0,9	
итого за обед		860	36,4	40,05	150,55	992,375	0,527	6,92	3,535	7,56	88,618	494,14	123,1	21,48	
полдник															
итого за полдник		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Всего за день		1470	59,24	64,86	253,89	1709,275	0,917	30,32	79,555	8,88	160,878	773,24	184	26,83	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			65,82	70,50	66,29	62,84	65,50	303,20	11,37	12,69	13,41	64,44	61,33	149,06	

МЕНЮ 12 лет И СТАРШЕ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
Неделя 1															
<i>День 3</i>															
завтрак	Суп молочный	300	9	12,6	61,8	327	0,24	1,71	0,15	1,23	198,15	239,58	57,06	1,5	302
	Бутерброд с маслом	20	6,26	4,72	0	65,11	0,006	0,14	42	0,08	136	103	11	0,14	
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	30,4	124	0	0,82	0,16	0	19,48	31,94	15,32	0,54	639
	Фрукт	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	0,9	
<i>итого за завтрак</i>		620	16,26	17,62	102,5	563,11	0,266	7,67	42,31	1,71	372,63	390,52	95,38	3,08	
обед	Винегрет овощной	100	0,49	5,98	5,1	93	0,014	8,1	0	0,3	23,8	12,1	12	0,12	71
	Суп рыбный	300	10,32	10,08	17,19	201	0,12	10,92	1,38	1,8	54,36	135,6	10,71	1,53	181
	Курица отварная	150	28,8	11,1	0,9	225	0,105	2,7	0,075	2,19	24	127	208,395	2,4	487
	Картофельное пюре	200	4,2	9	29,2	218	0,18	17,6	0,04	3	77,8	119,6	34	1,2	520
	Сок фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4	
	Хлеб пшеничный	60	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34	
<i>итого за обед</i>		1010	48,49	36,94	118,51	949,6	0,567	51,32	1,495	9,43	203,16	518,5	302,505	7,99	
полдник															
<i>итого за полдник</i>		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Всего за день		1630	64,75	54,56	221,01	1512,71	0,833	58,99	43,805	11,14	575,79	909,02	397,885	11,07	
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>			71,94	59,30	57,70	55,61	59,50	589,90	6,26	15,91	47,98	75,75	132,63	61,50	

МЕНЮ 12 лет И СТАРШЕ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Неделя 1															
День 4															
завтрак	Салат из свежих огурцов	100	1,2	4	2,7	52	0,03	4,1	13,7	0,1	35	46	13	0,5	16
	Котлета рыбная	100	11,08	9,22	12	151,2	0,072	0,32	8	1,16	81,2	137,6	25,6	0,76	
	Рис отварной	200	5	8,2	51,4	304	0,04	0	0	0	1,82	70,8	15,4	0,7	304
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17	
	Напиток шиповника	200	0,4	0,2	23,8	97,76	0	41	0	0,8	34	32	17,8	0,5	705
<i>итого за завтрак</i>		630	19,72	22,01	103,46	665,26	0,196	45,42	21,7	2,48	158,62	333,5	86,5	3,63	
обед	Суп фасолевый	300	10,32	10,08	17,19	201	0,12	10,92	1,38	1,8	54,36	135,6	10,71	1,53	181
	Тефтели мясные	100	6,6	5,3	12,1	142,4	0,024	0	0	0,54	27,48	71	7,8	0,22	
	Макароны отварные	200	7	8,2	47	294	0,12	0	0	0	14	48	12	1,62	332
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	30,4	124	0	0,82	0,16	0	19,48	31,94	15,32	0,54	639
	Хлеб пшеничный	60	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34	
	Фрукт	100	1,1	2,6	0,3	63	0,03	0	100	0,2	22	67	5	1	
<i>итого за обед</i>		960	29,7	26,96	134,11	945	0,402	11,74	101,5	3,38	150,52	447,74	80,23	7,25	
полдник															
<i>итого за полдник</i>		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Всего за день		1590	49,42	48,97	237,57	1610,26	0,598	57,16	123,24	5,86	309,14	781,24	166,73	10,88	
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>			54,91	53,23	62,03	59,20	42,71	571,60	17,61	8,37	25,76	65,10	55,58	60,44	

МЕНЮ 12 лет И СТАРШЕ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Неделя 1															
День 5															
завтрак	Каша молочная	300	7,2	12,6	62,4	321	0,24	0	0,15	1,23	0,6	209,58	57,6	0,6	302
	Булочка	50	3,8	1,2	17,4	122	0,04	0	0	0,5	10	34	6	0,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17	
	Чай с молоком	200	5,8	8,4	25	108	0,175	0	0,8	0,1	24	6	12	0,8	
	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1	
<i>итого за завтрак</i>		680	19,64	22,79	125,86	649,3	0,569	38	0,95	2,45	76,2	313,68	101,3	3,27	
обед	Салат из свёклы с сыром и чесноком	100	2,3	6,8	5,8	109	0,03	9,9	0	0,8	79	79	13	0,5	
	Щи из свежей капусты	300	3	6,45	15	132	0,09	30,45	0,585	0,06	42,6	20,535	8,82	1,35	124
	Печень тушёная	150	10,12	6,9	6,45	282,45	0,142	9,52	39,3	0,75	22,5	179,25	12,75	1,6	439
	Рис отварной	200	5	8,2	51,4	304	0,04	0	0	0	1,82	70,8	15,4	0,7	304
	Напиток шиповника	200	0,4	0,2	23,8	97,76	0	41	0	0,8	34	32	17,8	0,5	705
Хлеб пшеничный	60	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34		
<i>итого за обед</i>		1010	24,9	29,33	129,57	1045,81	0,41	90,87	39,89	3,25	193,12	475,79	97,17	6,99	
полдник															
<i>итого за полдник</i>		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Всего за день		1690	44,54	52,12	255,43	1695,11	0,979	128,87	40,835	5,7	269,32	789,465	198,47	10,26	
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>			49,49	56,65	66,69	62,32	69,93	#####	5,83	8,14	22,44	65,79	66,16	57,00	

МЕНЮ 12 лет И СТАРШЕ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Неделя 2															
День 6															
завтрак	Каша молочная	300	7,2	12,6	62,4	321	0,24	0	0,15	1,23	0,6	209,58	57,6	0,6	302
	Яйцо отварное	60	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100	0,2	22	67	5	0,8	337
	Будерброд с сыром	20	6,26	4,72	0	65,11	0,006	0,14	42	0,08	136	103	11	0,14	
	Кофейный напиток	200	5,58	6,38	39,42	237,38	0,04	1,08	0,2	0,06	98,32	75	10	0,6	692
	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1	
итого за завтрак		680	24,94	28,5	109,62	724,49	0,376	39,22	142,4	1,77	291,92	471,58	94,6	2,24	
обед	Салат из моркови	100	1,3	2	5,8	67	0,06	4,3	0	0,4	51	53	11	1,3	46
	Борщ из свежей капусты	300	3	7,95	19,65	159	0,045	7,2	0,6	0,06	51,54	61,5	21	1,5	110
	Курица отварная	150	28,8	11,1	0,9	225	0,105	2,7	0,075	2,19	24	127	25,85	2,4	487
	Гречка отварная	200	11,6	10,4	56,8	372	0	0	1,54	3,42	2,388	29,54	1,9	0,06	508
	Кисель	200	0	0	30,6	118	0	0	0	0	9,3	8,84	0	0,06	648
	Хлеб пшеничный	60	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34	
итого за обед		1010	48,78	32,23	140,87	1061,60	0,32	14,20	2,22	6,91	151,43	374,08	89,15	7,66	
полдник															
итого за полдник		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	68
Всего за день		1690	73,72	60,73	250,49	1786,09	0,69	53,42	144,57	8,68	443,35	845,66	183,75	9,90	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			81,91	66,01	65,40	65,67	49,57	534,20	20,65	12,40	36,95	70,47	61,25	55,00	

МЕНЮ 12 лет И СТАРШЕ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
Неделя 2															
День 7															
завтрак	Салат из свежих огурцов	100	1,2	4	2,7	52	0,03	4,1	13,7	0,1	35	46	13	0,5	16
	Котлета мясная	100	10,6	8,94	9,28	173,6	0,156	0,16	16	0,48	35,2	121	13,2	0,96	
	Гречка отварная	200	11,6	10,4	56,8	372	0	0	1,54	3,42	2,388	29,54	1,9	0,06	508
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17	
	Чай с молоком	200	5,8	8,4	25	108	0,175	0	0,8	0,1	24	6	12	0,8	
итого за завтрак		630	31,24	32,13	107,34	765,9	0,415	4,26	32,04	4,52	103,19	249,64	54,8	3,49	
обед	Рассольник	300	3,25	8,4	13,4	162	0,06	14,1	17	0,9	154	151	7,68	0,62	132
	Жаркое по-домашнему	280	24,92	13,72	30,24	350	0,24	13,8	0	0,9	55,44	573,72	110,88	8,12	436
	Чай сахаром	200	0,53	0	9,97	41,6	0	2,13	0	0	15,23	23,2	12,27	2,13	685
	Хлеб пшеничный	60	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34	
	Фрукт	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	8	34	23	1	0,3	
итого за обед		940	33,68	23,1	88,83	717,2	0,448	90,03	17	10,64	271,87	865,12	161,23	13,51	
полдник	Пирожки с мясом и рисом														
	Чай с сахаром														
итого за полдник		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Всего за день		1570	64,92	55,23	196,17	1483,1	0,863	94,29	49,04	15,16	375,058	1114,76	216,03	17	
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>															
			72,13	60,03	51,22	54,53	61,64	942,90	7,01	21,66	31,25	92,90	72,01	94,44	

МЕНЮ 12 лет И СТАРШЕ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Неделя 2															
День 8															
завтрак	Салат витаминный	100	1,5	4,5	27,8	88,3	0,03	6,3	0,5	4,5	34,2	136	18	0,86	40
	Курица отварная	150	28,8	11,1	0,9	225	0,105	2,7	0,075	2,19	24	127	25,85	2,4	487
	Макароны отварные	200	7	8,2	47	294	0,12	0	0	0	14	48	12	1,62	332
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17	
	Напиток шиповника	200	0,4	0,2	23,8	97,76	0	41	0	0,8	34	32	17,8	0,5	705
итого за завтрак		680	39,74	24,39	113,06	765,36	0,309	50	0,575	7,91	112,8	390,1	88,35	6,55	
обед	Салат из свежих огурцов	100	1,2	4	2,7	52	0,03	4,1	13,7	0,1	35	46	13	0,5	16
	Суп вермешелевый на курином бульоне	250	3,1	6,6	33,2	128	0,13	4,1	0	0,3	85	162	1,8	0,2	15
	Плов с курицей	250	19	16,25	45,25	345,44	0,05	2,65	0	1,196	29	513,15	92,2	2,25	492
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	30,4	124	0	0,82	0,16	0	19,48	31,94	15,32	0,54	639
	Хлеб пшеничный	60	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34	
Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1		
итого за обед		960	28,78	27,83	112,97	808,04	0,38	49,67	13,86	2,64	216,68	864,29	162,72	5,93	
полдник															
итого за полдник		0	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Всего за день		1640	68,52	52,22	226,0	1573,4	0,687	99,67	14,435	10,546	329,48	1254,39	251,07	12,48	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			76,13	56,76	59,02	57,85	49,07	996,70	2,06	15,07	27,46	104,53	83,69	69,33	

МЕНЮ 12 лет И СТАРШЕ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Неделя 2														
	День 9														
завтрак	Каша молочная	300	7,2	12,6	62,4	321	0,24	0	0,15	1,23	0,6	209,58	57,6	0,6	302
	Бутерброд с сыром	20	6,26	4,72	0	65,11	0,006	0,14	42	0,08	136	103	11	0,14	
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17	
	Какао со сгущ.молоком	200	3,7	3,8	21,4	157	0,02	0,4	16	0,09	122,1	109,02	30	1	900
	Фрукт	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	32	0,6	
	итого за завтрак	605	20,7	22,01	118,36	699,41	0,36	10,54	58,15	2,22	273,3	496,7	145,3	3,51	
обед	Салат из свёклы и с зелёным горошком	100	2,3	6,8	5,8	138	0,03	9,9	0	0,8	79	79	13	0,5	
	Щи из свежей капусты	300	3	6,45	15	132	0,09	30,45	0,585	0,06	42,6	20,535	8,82	1,35	124
	Печень тушёная	150	10,12	6,9	6,45	282,45	0,142	9,52	39,3	0,75	22,5	179,25	12,75	1,6	439
	Макароны отварные	200	7	8,2	47	294	0,12	0	0	0	14	48	12	1,62	332
	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	12,27	6,5	2,13	685
	Хлеб пшеничный	60	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34	
	итого за обед	1010	27,03	29,13	111,24	1008,65	0,49	52	39,89	2,45	186,63	433,26	82,47	9,54	
полдник															
	итого за полдник	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Всего за день	1615	47,73	51,14	229,6	1708,06	0,85	62,54	98,035	4,67	459,93	929,955	227,77	13,05	
	<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		53,03	55,59	59,95	62,80	60,71	625,40	14,01	6,67	38,33	77,50	75,92	72,50	

МЕНЮ 12 лет И СТАРШЕ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Неделя 2 День 10														
завтрак	Салат из свежей капусты	100	2,6	5	3,1	69	0,04	15,9	60	0,4	0,46	55	15	0,8	43
	Плов с мясом	250	19	16,25	45,25	345,44	0,05	2,65	0	1,196	29	513,15	92,2	2,25	492
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17	
	Сок фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4	
	итого за завтрак	580	24,24	21,64	100,91	566,74	0,184	30,55	60	3,316	46,06	645,25	129,9	4,62	
обед	Винегрет овощной	100	0,49	5,98	5,1	93	0,014	8,1	0	0,3	23,8	12,1	12	0,12	71
	Суп с фрикадельками	300	3,1	6,6	33,2	128	0,13	4,1	0	0,3	85	162	1,8	0,2	155
	Котлета рыбная	150	15,9	16,2	8,4	192	0,15	13,8	1,35	2,7	45	222,45	38,55	1,35	
	Картофельное пюре	200	4,2	9	29,2	218	0,18	17,6	0,04	3	77,8	119,6	34	1,2	520
	Кисель	200	0	0	30,6	118	0		0	0	9,3	8,84	0	0,06	648
	Хлеб пшеничный	60	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34	
	Фрукт	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	32	0,6	
	итого за обед	1110	29,27	39,06	121,42	965,6	0,622	53,6	1,39	7,54	262,1	647,19	147,75	5,87	
полдник															
	итого за полдник	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Всего за день	1690	53,5	60,7	222,3	1532,3	0,8	84,2	61,4	10,9	308,2	1292,4	277,7	10,5	
	<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		59,46	65,98	58,05	56,34	57,57	841,50	8,77	15,51	25,68	107,70	92,55	58,28	