

Согласовано:

Начальник
оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием детей

Утверждаю:

Директор ТМК ОУ

" 6 " марта 2025 год

2025 год

Примерное циклическое меню горячих завтраков и обедов для организации питания воспитанников оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей в период каникул (для возрастной группы 7-11 лет)

Разработано на основании новых санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

День 1: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества		Энерг цен.	Витамины			Минеральные вещества								
			белки	жиры		углевод	ккал	В1		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	завтрак																
2	Бутерброд с сыром	25/15	6,21	9,01	12,45	155,7	0,09	0,09	0,05	0,31	162,4	111,45	6,2	0,3			
50	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/5	5,45	12,44	38,36	250,20	0,10	1,26	0,08	0,21	179,67	229,48	21,14	0,70			
67	Какао с молоком	200	3,87	3,1	25,17	143,1	0,04	1,3	0,02	0,012	126,8	120,4	29,2	0,98			
74	Хлеб ржаной	18	1,1	0,21	6,1	32,4	0,02	0,00	0,00	0,20	3,60	11,70	2,52	0,18			
	Итого за завтрак		16,63	24,76	82,08	581,40	0,25	2,65	0,15	0,73	472,47	473,03	59,06	2,16			
	Процент удовлетворения от																
	суточной потребности, %		27,4	34	24,3	25,8	25,4	6,3	24,3	7	61,1	37,1	34,9	20			

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества		Энерг цен.	Витамины		Минеральные вещества					
	обед	белки	жиры	углевод	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
10	Салат из белокочанной капусты, с морковью	60	0,93	3,05	5,62	53,67	0,016	4,62	0,12	1,38	24,43	18,03	9,84
23	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/8	3,21	6,14	18,22	141,13	0,108	8,16	0,025	0,24	55,59	195,26	20,13
387	Печень по строгановски	75/75	12,78	9,58	7,95	169,21	0,096	1,7	0,04	1,67	54,85	219,26	20,97
56	Картофельное пюре	150	2,75	4,12	21,2	133	0,15	5,32	0,0045	0,15	36,78	83,74	20,33
68	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкодисперсной упаковке	200	0,6	0,2	20	84	0,05	10	0,1	0,4	10	14	8
73	Хлеб пшеничный	57	4,56	0,48	29,52	60	0,064			0,66	12	39	8,4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	48,6	0,014			0,175	13,37	11,2	6,3
60	фрукты свежие	150	0,20	0,20	9,80	45,04	0,02	5,00	0,02	0,25	19,11	16,00	9,00
72	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкодисперсной упаковке)	115	3,33	2,87	4,6	60,96	0,04	0,8	0,02	1,485	1,38	103,5	16,1
	Итого за обед		30,34	27	127,17	795,58	0,56	35,60	0,33	6,41	227,51	699,99	119,07
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %												
	Всего за день		27,5	24,1	31,2	35,34	38,3	54,1	46,2	41,9	19	29,9	37,6
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		46,97	51,76	209,25	1376,98	0,8072	38,25	0,4795	7,14	699,98	1173,02	178,13
			56,7	49,8	45	61,14	81,2	123,1	83,4	55,4	85,2	45,3	59,9

День 2: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет													
№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества	Энерг цен.	Витамины	(мг)	Минеральные вещества (мг)						
	завтрак	белки	жиры	углевод	ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
6	Салат из свежлы с яблоками	60	0,92	1,91	5,21	0,012	2,87	0,012	0,132	32,46	25,44	8,68	0,59
49	Ragu из овощей	155	3,59	6,83	14,3	0,08	6,4	0,08	0,44	98,47	110,53	18,86	0,92
66	Чай с молоком	200	0,2		14					12	8	6	0,8
60	Фрукты свежие	150	0,20	0,20	9,80	0,02	5,00	0,02	0,25	19,11	16,00	9,00	2,20
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	0,014			0,175	13,37	11,2	6,3	1,54
73	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	0,064			0,66	12	39	8,4	0,6
	Итого за завтрак		11,45	9,78	83,09	0,19	14,27	0,11	1,66	187,41	210,17	57,24	6,65
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %												
			17,6	23	19	16	21,3	15,1	15,6	16,6	17	23,6	42,8
№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энерг цен.	Витамины	(мг)	Минеральные вещества (мг)						
	обед	белки	жиры	углевод	ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
14	Икра морковная	60	2,32	4,89	6,89	0,036	3,41	0,68	0,79	17,35	38,49	16,64	0,73
20	Суп картофельный с клецками , яйцом	250/25	2,96	3,67	18,52	0,0114	6,21	0,012	0,314	56,25	162,31	21,39	0,93
38	Шницель рубленый из рыбы	80	12,06	12,42	4,64	0,06		0,04	0,47	30,37	161,12	13,26	1,41
58	Капуста тушеная	150	3,15	4,68	14,85	0,05	12,51	0,105	0,34	111,6	78,75	21,36	1,02
61	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2		24,4	0,02	0,4		1	18	10	4	0,2
	Хлеб ржаной	30	1,1	0,21	6,1	0,02	0,00	0,00	0,20	3,60	11,70	2,52	0,18
73	Хлеб пшеничный	18	4,56	0,48	29,52	0,064			0,66	12	39	8,4	0,6
	Итого за обед		26,35	26,35	104,92	0,2606	26,28	0,837	3,772	249,17	501,37	87,57	5,07
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %												
	Всего за день		32,7	33,4	31,1	22,2	43,8	121,1	37,9	23,8	31,4	39,4	56,8
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		37,8	36,13	188,01	0,4506	14,27	0,95	5,429	436,58	711,54	144,81	11,72
			56,7	49,8	45	81,2	123,1	83,4	55,4	85,2	45,3	59,9	64,9
День 3: среда													
Неделя: первая													
Возрастная категория: 7 - 11 лет													
№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энерг цен.	Витамины	(мг)	Минеральные вещества (мг)						
	завтрак	белки	жиры	углевод	ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
28	Салат из свежих огурцов	60	0,42	9,12	1,02	0,04	6,84	0,036	0,04	30,19	31,98	11,32	0,48
46	Галушки творожные, с джемом	120/30	11,22	8,15	28,12	0,08	0,27	0,065	0,22	162,37	202,35	17,11	0,6
66	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	0,02	1,4	0,6		70	50	10,5	0,7
72	Кисломолочный напиток	115	3,33	2,87	4,6	0,04	0,8	0,02		1,38	103,5	16,1	0,11
	Хлеб ржаной	18	1,1	0,21	6,1	0,02	0,00	0,00	0,20	3,60	11,70	2,52	0,18
73	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	0,027			0,27	5	16,25	3,5	0,25
	Итого за ужин		19,37	22,15	68,54	0,23	8,51	0,12	0,73	272,54	415,78	61,05	2,32
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %												
			25,8	21	20,4	18,9	14,6	18,7	5,3	40,7	26,4	25,4	18,2
№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энерг цен.	Витамины	(мг)	Минеральные вещества (мг)						
	обед	белки	жиры	углевод	ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
12	Винегрет овощной	60	0,84	2,16	4,32	0,03	6,59	0,09	0,87	20,13	24,89	12,1	0,36
27	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/8	3,37	5,42	8,85	0,05	9,45	0,025	0,48	63,29	183,21	22,42	1,05
	Котлета, рубленная из кур запеченная,												
41	с соусом сметанным	80/20	12,57	11,24	5,73	0,05	0,52	0,087	0,67	65,89	90,23	13,208	0,57

59	Овощи припущенные, с маслом	150	3,11	4,07	3,52	63,17	0,135	12,71	0,07	0,35	54,42	65,92	16,59	0,93
61	Компот из сухофруктов	200			18,5	74,00	0,4	28	0,17	2	250		12,5	
73	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	162,00	0,064			0,66	12	39	8,4	0,6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	48,60	0,014			0,175	13,37	11,2	6,3	1,54
60	Фрукты свежие	150	0,24	0,24	11,76	54,00	0,018	6	0,018	0,25	22,9	19,2	10,8	2,64
	Кондитерские изделия	30	4	2,1	6,93	72,00	0,003			0,2	2,65	9,65	10	0,3
	Итого за обед		26,67	23,97	92,46	787,1	0,761	63,27	0,46	5,455	502	433,65	102,32	7,69
	Процент удовлетворения от													
	суточной потребности, %		30,9	28,7	24,5	35	62,2	108,5	64,7	50,1	44,5	18,9	34,5	46,7
	Всего за день		46,04	46,12	161	1353,96	0,9872	71,78	0,581	6,183	774,54	849,43	163,368	10,01
	Процент удовлетворения от													
	суточной потребности, %		56,7	49,8	45	60,18	81,2	123,1	83,4	55,4	85,2	45,3	59,9	64,9
День 4: четверг														
Неделя: первая														
Возрастная категория: 7 - 11 лет														
№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества		Энерг цен.	Витамины		(мг)		Минеральные вещества (мг)				
	завтрак		белки	жиры	углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
14	Икра морковная	60	2,32	4,89	6,89	0,036	3,41	0,68	0,79	17,35	38,49	16,64	0,73	
43	Омлет натуральный	155	13,24	12,05	4,59	0,06	0,85	0,026	0,57	148	189,56	9,45	1,00	
65	Чай с лимоном	200	0,2		13,6		2,2			16	8	6	0,80	
76	Булочка "Веснушка"	50	3,89	3,48	28,21	0,06		0,004	0,39	9,6	40,309	6,52	0,46	
	Хлеб ржаной	18	1,1	0,21	6,1	0,02	0,00	0,00	0,20	3,60	11,70	2,52	0,18	
72	Кисломолочный напиток	115	3,33	2,87	4,6	0,04	0,8	0,02		1,38	103,5	16,1	0,11	
	Итого за завтрак		24,08	23,5	63,99	0,2152	7,26	0,73	1,948	195,93	391,559	57,23	3,281	
	Процент удовлетворения от													
	суточной потребности, %		29	20,5	26	17,6	8,7	78,6	20,7	19,1	20,1	22,5	31,3	
№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества		Энерг цен.	Витамины		(мг)		Минеральные вещества (мг)				
	обед		белки	жиры	углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
3	Салат из помидор и огурцов свежих	60	0,54	9,48	1,56	0,07	6,48	0,004	0,27	24,28	51,3	9,85	0,41	
24	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250/8	2,64	3,51	5,79	0,05	7,15	0,0028	0,63	65,12	182,55	19,9	1,02	
31	Жаркое по-домашнему	230	13,74	10,22	25,53	0,23	9,97	0,07	0,69	75,47	217	22,55	2	
68	Сок	200	0,2		26		8		0,2	12	4		0,2	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	0,014			0,175	13,37	11,2	6,3	1,54	
60	Фрукты свежие	120	0,24	0,24	11,76	0,018	6	0,018	0,25	22,9	19,2	10,8	2,64	
73	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	0,041			0,41	7,5	24,37	5,25	0,38	
	Итого за обед		26,18	24,53	125,18	0,423	37,6	0,0948	2,625	220,64	509,62	78,65	8,19	
	Процент удовлетворения от													
	суточной потребности, %		29,6	24,3	25,2	33,5	52,7	11	22,7	16,9	29,9	26,7	36,3	
	Всего за день		50,26	48,03	189,17	0,6382	44,86	0,8248	4,573	416,57	901,179	135,88	11,47	
	Процент удовлетворения от													
	суточной потребности, %		58,6	44,8	51,2	51,1	61,3	89,5	43,4	36	50	49,2	67,7	
День 5: пятница														
Неделя: первая														
Возрастная категория: 7 - 11 лет														
№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества		Энерг цен.	Витамины		(мг)		Минеральные вещества (мг)				
	завтрак		белки	жиры	углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
5	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	3,75	3,84	5,12	0,055	2,1	0,02	0,03	88,77	65,55	11,92	0,27	

55	Макароны отварные с овощами	150	2,98	5,48	28,32	175,11	0,078	2,97	0,04	0,62	34,52	42,15	14,58	0,78
34	Птица отварная с маслом	80/10	9,15	8,89		162,8	0,03	1	0,035	0,28	30	128,74	10,64	0,91
63	Чай с сахаром	200/15	0,2		14	56					12	8	6	0,8
72	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	115	3,33	2,87	4,6	60,96	0,04	0,8	0,02		1,38	103,5	16,1	0,11
	Хлеб ржаной	18	1,1	0,21	6,1	37,1	0,02	0,00	0,00	0,20	3,60	11,70	2,52	0,18
	Итого за завтрак		20,55	21,2	59,42	582,07	0,21	6,87	0,115	1,09	306,29	357,69	61,34	3,02
	Процент удовлетворения от													
	суточной потребности, %		29,3	28,2	19,9	25	22	11,9	17,8	13,1	32	24,9	29,3	29,5
№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энерг цен.		Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)					
	обед		белки	жиры	углевод	ккал	B1	C	A	E	Sa	P	Mg	Fe
10	Салат из белокачанной капусты, с морковью	60	0,93	3,05	5,63	53,71	0,017	4,62	0,12	1,38	24,43	18,03	9,84	0,24
17	Суп с крупой (рис)	250	4,98	6,12	16,85	142,48	0,04			0,77	38,92	212,67	12,31	0,62
	Зразы рыбные рубленые, с соусом сметанным													
39	с томатом	80/20	13,03	11,21	6,95	180,82	0,09	2,08	0,042	1,45	76,15	155,75	19,89	1,12
57	Картофель отварной, с маслом	150/5	3,05	4,67	24,15	150,84	0,15	5,03	0,03	0,09	26,61	80,96	15,88	0,3
68	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке	200	0,6	0,2	20	84	0,05	10	0,1	0,4	10	14	8	0,2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	48,60	0,014			0,175	13,37	11,2	6,3	1,54
73	Хлеб пшеничный	78	4,91	51	31,79	120,00	0,069			0,71	12,9	42	9	0,65
60	Фрукты	150	0,24	0,24	11,76	10,00	0,018	6	0,018	0,25	22,9	19,2	10,8	2,64
	Итого за обед		29,48	76,61	115,63	790,45	0,43	21,73	0,292	4,975	202,38	534,61	81,22	4,67
	Процент удовлетворения от													
	суточной потребности, %		36,4	33,1	33,4	35,1	37,6	48	31	50	19,4	34,6	36,8	46,1
	Всего за день		50,03	97,81	175,05	1352,52	0,64	28,6	0,407	6,065	508,67	892,3	142,56	7,69
	Процент удовлетворения от													
	суточной потребности, %		65,7	61,2	53,4	60,1	59,6	59,8	48,8	63,1	51,5	59,5	66,1	75,6
День 6: понедельник														
Неделя: вторая														
Возрастная категория: 7 - 11 лет														
№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энерг цен.		Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)					
	завтрак		белки	жиры	углевод	ккал	B1	C	A	E	Sa	P	Mg	Fe
28	Салат из свежих огурцов	60	0,42	9,12	1,02	87,7	0,04	6,84	0,036	0,04	30,19	31,98	11,32	0,48
48	Пудинг из творога со сметаной	120/15	8,92	11,46	29,43	240	0,07	1,24	0,055	0,57	127,63	163,38	14,46	0,78
102	Кофейный напиток	200	3,87	3,1	25,17	143,1	0,04	1,3	0,02	0,012	126,8	120,4	29,2	0,98
73	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,027			0,27	5	16,25	3,5	0,25
72	Кисломолочный напиток	115	3,33	2,87	4,6	60,96	0,04	0,8	0,02		1,38	103,5	16,1	0,11
	Итого за завтрак		26,7	20,09	97,85	590,36	0,24	8,23	0,12	1,63	404,67	484,2	74,78	2,36
	Процент удовлетворения от													
	суточной потребности, %		31,7	22	29,7	26,2	18,5	12,4	14,3	16,3	24,7	24,5	26,5	21,9
№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энерг цен.		Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)					
	обед		белки	жиры	углевод	ккал	B1	C	A	E	Sa	P	Mg	Fe
10	Салат из белокачанной капусты, с морковью	60	0,93	3,05	5,62	53,67	0,016	4,62	0,12	1,38	24,43	18,03	9,84	0,31
16	Суп из овощей	250	3,2	4,18	12,32	99,73	0,037	6,88	0,05	0,98	40,83	129,58	14,63	0,62
33	Запеканка картофельная с мясом	185	15,08	15,69	19,81	280,85	0,12	8,06	0,09	0,39	57,82	205,8	22,08	1,83
63	Чай с сахаром	200	0,2	0,2	26,4	108		2,6		0,2	12	3	2,8	0,5
77	Булочка сдобная с помадкой	60	4,56	5,28	33,46	100,32	0,09	0,009	0,02	0,574	27,77	79,23	7,63	0,63
73	Хлеб пшеничный	65	4,56	0,48	29,52	100	0,064			0,66	12	39	8,4	0,6
	Хлеб ржаной	48	1,728	0,432	14,976	50,00	0,096	16,8						1,87
	Итого за обед		28,53	28,88	127,13	792,57	0,327	22,169	0,28	4,184	174,85	474,64	65,38	4,49

[illegible]

74	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,94	37,5	0,025				4,35	22,5	7,05	0,48
	Итого за завтрак		16,32	23,42	62,33	562,31	0,23	4,26	0,13	0,7	505,11	382,8	48,11	1,78
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		24,4	32,6	21,4	25	24,6	8,1	22,1	7	55,6	29,8	26,8	19,6
№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества	белки	жиры	углевод	Энерг цен.	Витамины	(мг)		Минеральные вещества (мг)			
	обед						ккал	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
15	Икра свекольная	60	1,29	3,41	9,63	74,38	0,03	0,03	2,11	0,03	39,47	59,24	9,96	0,4
19	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,45	3,37	21	128,22	0,118	0,118	14,52	0,012	0,314	176,41	23,9	0,99
32	Азу	220	11,48	11,87	20,9	236,44	0,1	0,1	2,35	0,027	0,61	34,12	26,47	1,84
61	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2		24,4	100	0,02	0,02	0,4		1	18	4	0,2
60	Фрукты свежие	150	0,20	0,20	9,80	45,01	0,02	0,02	5,00	0,02	0,25	19,11	16,00	2,20
73	Хлеб пшеничный	65	4,56	0,48	29,52	140,00	0,064				0,66	12	39	0,6
	Хлеб ржаной	33	1,728	0,432	14,976	71,28	0,096	16,8						1,87
	Итого за обед		22,908	19,33	115,25	795,33	0,352	24,38	0,089	4,094	175,18	479,39	81,73	6,23
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		26,2	24,4	31,6	35,3	28,7	38,5	11,4	39,5	15,5	29,4	33,8	48,8
19	Всего за день		39,228	42,75	177,58	1357,64	0,582	28,64	0,219	4,794	680,29	862,19	129,84	8,01
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		50,6	57	53	60,3	53,3	46,6	33,6	46,5	71	59,2	60,7	68,4
	День 9:четверг													
	Неделя: вторая													
	Возрастная категория: 7 - 11 лет													
№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества	белки	жиры	углевод	Энерг цен.	Витамины	(мг)		Минеральные вещества (мг)			
	завтрак						ккал	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
28	Салат из свежих огурцов	60	0,42	9,12	1,02	87,7	0,04	0,04	6,84	0,036	0,04	30,19	11,32	0,48
48	Пудинг из творога (запеченный), с джемом	120/30	8,92	11,46	29,43	236,54	0,07	0,07	1,24	0,055	0,57	127,63	14,46	0,78
63	Чай с сахаром	200/15	0,2		14	56						12	8	0,8
74	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,94	29,7	0,025	0,025			0,21	4,35	22,5	7,05
75	Булочка "Российская"	50	3,52	3,68	28,42	160,9	0,05	0,05	2,5	0,017	0,45	12,31	35,88	5,09
	Итого за завтрак		14,05	24,44	78,81	570,84	0,19	10,58	0,11	1,27	186,48	261,74	43,92	2,88
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		16	24,2	18,8	25,36	11,7	2,1	8,7	12,7	13,9	13,5	12,7	19,7
№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества	белки	жиры	углевод	Энерг цен.	Витамины	(мг)		Минеральные вещества (мг)			
	обед						ккал	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
10	Салат из белокочанной капусты, с морковью	60	0,93	3,05	5,63	53,71	0,017	0,017	4,62	0,12	1,38	24,43	18,03	0,24
18	Суп с крупой (рис) и томатом	250	2,18	4,98	14,63	114,16	0,03	0,03	2,78	0,012	1,43	16,88	52,63	10,54
38	Шницель рыбный натуральный, с маслом	80/5	12,78	9,58	7,95	169,21	0,096	1,7	0,04	1,67	54,85	219,26	20,97	1,1
56	Картофельное пюре	150	2,75	4,12	21,2	133	0,15	0,15	5,32	0,0045	0,15	36,78	83,74	20,33
	Сок фруктовый (овощной).													0,84
68	в т.ч. в мелкоштучной упаковке	200	0,6	0,2	20	84	0,05	0,05	10	0,1	0,4	10	8	0,2
73	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	140	0,041	0,041			0,41	7,5	24,37	5,25
74	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	0,04	0,04			0,35	7,25	37,5	0,8
60	Фрукты свежие	140	0,20	0,20	9,80	45,01	0,02	0,02	5,00	0,02	0,25	19,11	16,00	2,20
	Итого за обед		27,93	23,15	133,39	788,59	0,444	29,42	0,2965	6,04	176,8	465,53	95,68	6,13
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		31,3	28,7	31,9	35	36,6	47,4	41,2	59,9	15,8	28,1	37,7	47,6
	Всего за день		41,98	47,59	212,2	1359,43	0,629	40	0,4045	7,31	363,28	727,27	139,6	9,011
	Процент удовлетворения от													

