

Согласовано:

Директор



2023г



Утверждаю:

Директор муниципального
предприятия Столовая «Школьная №33»

Л.В.Шипилина

2023г

6

**МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ НА 10 ДНЕЙ
(шк. № 6,9,21,24,29,32,42,42(2),44,44(2)49,53,58,68)**

День: понедельник. Неделя: 1. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

№ рец. сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		РР	РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																	
42	Сыр порционно	15	6,96	8,85	----	108	0,06	0	0,1	0,21	78	243	26,4	264	30,5	150	0,3
Таб.8	Каша вязкая на молоке с м/сл	150/5	4,17	14,65	36,22	261	0,6	0,16	0,65	77,4	149,3	133,7	91,7	24,85	110,34	0,45	
	Кондитерское изделие	1шт/25	1,58	0,2	9,66	46,76	----	----	0,02	----	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4
959/ССЖ/10	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,17	0,24	1,6	24,4	61,44	216,34	152,2 2	21,34	124,6	0,5	
	Фрукт	140	0,84	0,84	21	95,2	0,42	0,07	14	----	36,4	389,2	22,4	12,6	15,4	3,08	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22	
	Итого завтрак:	555	19,21	28,28	94,12	676,32	1,25	0,59	16,48	179,8	490,14	765,64	534,9 2	100,4 9	424,3 4	21,95	
Обед																	
216	Суп с макар.изделиями	250	5	5,9	21,6	115,8	0,4	0,09	0,5	----	782,05	232,1	28,6	10,7	38,5	10,7	
643	Птица тушеная в соусе	50/50	11,53	10	2,31	143	2,58	0,19	2,75	26,2	180,3	126,8	37	5,6	70,6	1,06	

682	Рис отварной	150	3,64	4,3	36,7	200	0,67	0,04	-----	-----	583,8	40,25	2,41	19	60,6	0,51
943	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	0,03	-----	2,83	-----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за обед:	757	23,56	20,75	85,98	636,53	3,65	0,38	6,08	26,2	1547,35	420,45	93,71	51,8	223,3	13,78
	Итого за день:	1312	42,77	49,03	180,1	1312,85	4,9	0,97	22,56	206	2037,49	1186,09	628,63	152,29	647,64	35,73

День: вторник. Неделя: 1. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

№ Рец. Сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																
41	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66	0,02	0,02	-----	40	1,5	3	2,4	-----	3	0,02
438	Омлет натуральный	130	12,08	21,52	2,29	251,03	0,16	0,43	0,18	227,2	450	139,2	72,16	11,3	158	1,85
943	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	-----	0,03	-----	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28	943

№ Рец. Сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	
Завтрак																	
638	Филе куриное отварное с соусом	50/40	7,02	11,2	8,05	131,45	1 , 1 4					464,37	126,5	14,4	7,94	73,7	0,89
688	Макаронные изделия отварные с м/сл	150	5,1	7,5	28,5	209		10,43	0,06	-----	-----	7,5	202,3	12	140,8	34,5	201,9
943	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	0 , 0 2	-----	0,03	-----	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28	943
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		----	0,02	-----	-----	----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Фрукт	80	1,06	0,36	14,7	66,2		0,32	0,05	7	----	27,3	204,5	5,6	29,4	19,6	0,42
	Итого за завтрак:	540	14,83	19,28	75,91	513,41		10,75	0,16	7	26,9	507,77	544,4	38	185,0 2	145,4 8	1146,4 3
Обед																	
206	Суп картофельный с горохом	250	5,49	52,7	16,5	148,3	1 , 1 5	1,15	0,07	58,3	----	2366,3	1891,3	170,7	142,3	352,4	8,2
601	Плов	150	11,59	6,7	22,78	197,5	5	4,17	0,19	4,04	32,5	994,9	177,89	31,23	33,71	124,2	1,37
Таб. 32	Овощи свежие порц	20	0,55	0,1	1,9	11		0,25	0,05	8,75	----	240	130	5	7,5	17,5	0,4
944	Чай с сахаром и лимоном	207	0,13	0,02	15,2	62		0,03	-----	2,83	----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36
	Кондитерское изделие	1шт/25	1,58	0,2	9,66	46,76	- - - -	----	-----	0,02	-----	----	-----	----	4,6	6,6	17,4
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97		---	0,04	----	----	----	---	6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		----	0,02	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за обед:	702	22,6	60,25	76,21	581,29		5,6	0,37	73,94	32,5	3602,4	2220,4 9	232,63	204,61	554,3	28,88

	Итого за день:	1242	37,43	79,53	152,12	1094,7	16,35	0,53	80,94	59,4	4110,17	2764,89	270,63	389,63	699,78	1175,31
--	-----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	---------------	--------------	-------------	--------------	-------------	----------------	----------------	---------------	---------------	---------------	----------------

День: четверг. Неделя: 1. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

№ рец. сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	
Завтрак																	
1044	Запеканка творожная со сгущённым молоком	85	15,5	11,72	29,68	286,2	0,36	0,26	0,35	----	260,9	145	145,1	19,72	159,6	0,48	
943	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	0,02	----	0,03	0,2	45,5	26	76	63,4	6,8	45,8	0,04
	Фрукт	195	1,47	0,5	20,5	92,4	0,43	0,07	11,56	----	38,17	407,8	7,82	41,1	24,3	0,6	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22	
	Итого за завтрак:	510	20,12	12,48	86,2	537,36	0,85	0,38	12,14	45,5	325,37	637,4	232,02	75,62	247,38	1,62	
Обед																	
170	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом	255	1,83	4,90	11,75	98,40	26,2	0,06	10,7	----	606,1	385,3	49,73	26,13	54,6	14,9	
510/759	Котлета рыбная/соус	60/30	9,75	4,95	3,80	105	0,13	0,05	3,73	5,82	732,57	325,57	39,07	48,53	162,2	0,89	
Таб.32	Овощи порц	20	0,62	0,09	1,66	10,5	0,18	0,05	4,3	----	6,13	171,5	14,9	12,25	26,3	0,44	
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137,3	1,36	0,25	18,16	----	586,2	648,5	36,9	27,8	86,6	1,01	
	Напиток из сока	200	1	----	25,4	105,6	-	----	0,12	8	----	20	500	34	12	36	0,6

							-									
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97	-----	0,04	----	----	-----	----	6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	-----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за обед:	765	19,52	15,27	73,18	572,53	27,87	0,59	44,89	5,82	1951	2030,87	186,1	140,81	414,9	18,99
	Итого за день:	1275	39,64	27,75	159,38	1109,89	28,72	0,97	57,03	51,32	2276,37	2668,27	418,12	216,43	662,28	20,61

День: пятница. Неделя: 1. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

№ рец. сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																
637/759	Птица отварная	100	11,74	12,91	0,24	164	3,1	0,1	1,18	49,1	158,1	88,1	28	10,14	83,5	0,9
682	Рис отварной	150	3,64	4,3	36,7	200	0,67	0,04	-----	-----	583,8	40,25	2,41	19	60,6	0,51
Таб.32	Овощи свежие порц	20	0,55	0,1	1,9	11	0,25	0,05	8,75	----	240	130	5	7,5	17,5	0,4
943	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	0,02	----	0,03	---	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28
	Хлеб пшеничный	25	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за завтрак:	495	17,58	17,53	63,5	481,76	4,04	0,21	9,96	49,1	982,2	266,95	51,11	44,64	179,28	2,31
Обед																

197	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	12	82,3	1 , 1 5	0,99	0,15	8,4	-----	753,4	476,5	279, 5	242	56,73	0,92
618	Тефтели мясные с соусом	60/50	6,96	16,11	11,61	223	1,13	0,26	0,92	16,22	113,1 3	169,0	21,6 2	17,32	85,51	79	
688	Макаронные изделия отварные с м/сл	150	5,1	7,5	28,5	209	10,43	0,06	-----	-----	7,5	202,3	12	140,8	34,5	201,9	
Таб.32	Овощи свежие порц	20	0,55	0,1	1,9	11	0,25	0,05	8,75	-----	240	130	5	7,5	17,5	0,4	
944	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	0,03	-----	2,83	-----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22	
	Итого за обед:	780	18,01	29,35	79,38	703,03	12,83	0,58	20,9	16,22	1115,23	999,1	343,8 2	424,1 2	247,84	283,73	
	Итого за день:	1275	35,59	46,88	142,88	1184,79	16,87	0,79	30,86	65,32	2097,43	1266,05	394,9 3	468,7 6	427,12	286,04	

День: понедельник. Неделя:2. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

№ рец. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																
Таб.8	Каша вязкая молочная с м/сл	150/5	4,42	15,24	24,03	84,6	0,41	0,18	0,7	50,6	258,9	144,9	96,2	26,6	112,8	0,62
424	Яйцо вареное	1шт/50	5,08	4,6	0,28	63	0,08		0,21	---	100	53,6	56	22	4,8	76,8
958/ССЖ/10	Кофейный напиток на молоке	200	1,58	0,2	9,66	46,76	---	0,02	-----	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4
	Кондитерское изделие	1ш/25	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	----	-----	0,02	-----	----	-----	----	4,6	6,6
	Фрукт	120	0,72	0,54	18,6	84,6		0,68	0,12	18	----	46,8		500,4	16,2	19,8
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,2
	Итого за завтрак	570	14,96	20,98	71,89	372,48	0,49	0,9	1,03	68,62	358,9	245,3	156,8	560,2	162,4	121,42
Обед																
187	Щи из св.капуст. с картофелем с к/ф	255	1,8	4,95	6,32	89,75	0,81	0,1	15,8	-----	591,6	383,3	49,3	22,1	49	0,83
591	Гуляш из говядины	25/37,5	14,55	16,8	2,9	221	3,6	0,13	0,92	-----	1117	311,5	21,81	-----	154,15	-----
679	Греча рассыпч. с м/сл	150	8,85	9,55	59,86	280	2,54	0,33	-----	40,0	569,8	267,5	26,4	140,5	210,4	4,73
Таб.32	Овощи свежие порц	20	0,35	0,05	0,95	6	0,1	0,03	2,45	-----	3,5	98	8,5	7	15	0,71
	Напиток из сока	200	1	-----	25,4	105,6	-----	0,12	8	-----	20	500	34	12	36	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,2
	Итого за обед:	737,5	29,81	31,88	105,66	818,08	7,05	0,77	27,17	40	2301,9	1560,3	151,51	195,7	513,75	8
	Итого за день:	1307,5	44,77	52,86	177,55	1190,56	7,54	1,67	28,2	108,62	2660,8	1805,6	308,31	755,9	676,15	129,42

День: вторник Неделя: 2. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

№ ре- сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																
688	Макаронные изделия отварные с м/сл	150	5,1	7,5	28,5	209	10,43	0,06	-----	-----	7,5	202,3	12	140,8	34,5	201,9
608/759	Котлета из птицы/соус	60/30	7,95	8,38	8,14	143	2,72	0,09	0,45	26,9	1179,3	103,22	29,89	11,1	40	1,81
943	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	0,02	---	0,03	-----	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Фрукт	120	0,48	0,48	111,52	56,4	0,36	----	0,06	1,2	-----	31,2	222,4	19,2	10,8	13,2
	Кондитерское изделие	1ш/25	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	----	-----	0,02	-----	----	-----	----	4,6	6,6
	Итого за завтрак:	635	16,76	16,78	182,48	561,92	13,53	0,17	0,54	28,12	1187,1	345,32	279,99	179,1	107,58	227,3
Обед																
206	Суп картофельный с горохом с кур.ф	250/5	5,49	52,7	16,5	148,3	1,15	0,07	58,3	-----	2366,3	1891,3	170,7	142,3	352,4	8,2
682	Рис отварной	150	3,64	4,3	36,7	200	0,67	0,67	0,04	-----	-----	583,8	40,25	2,41	19	60,6
486	Рыба тушёная в томате с овощами	50/50	9,75	4,95	3,80	105		0,13	0,05	3,73	5,82	732,57	325,57	39,07	48,53	162,2
таб.32	Овощи конс.порц	20	2,73	7,2	14,5	133,8	0,62	0,08	4,7	-----	406,6	365,2	90,9	18,1	55,8	0,75
944	Чай с сахаром и лимоном	207	0,13	0,02	15,2	62		0,03	-----	2,83	----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за обед:	782	25	69,7	96,93	764,83	2,44	1,04	63,09	6,56	2778,72	3574,07	660,22	230,18	527,33	237,3
	Итого за день:	1417	41,76	86,48	279,41	1326,75	15,97	1,21	63,63	34,68	3302,24	2475,87	940,21	409,28	634,91	464,6

День: среда. Неделя: 2. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

№ рец. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																
536	Мясопродукты отварные с соусом	65/30	7,02	11,2	8,05	131,45	1,14		----	---	----	464,37	126,5	14,4	7,94	73,7
679	Греча рассыпч. с м/сл	150	8,85	9,55	59,86	280	2,54	0,33	-----	40,0	569,8	267,5	26,4	140,5	210,4	4,73
944	Чай с сахаром и лимоном	207	0,13	0,02	15,2	62	----	0,03	-----	2,83	----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4
	Фрукт	90	0,33	0,25	8,63	39,4		0,25	0,04	8,38	----	21,8	232,9	13,4	7,52	9,23
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за завтрак	577	17,91	21,22	101,4	559,61	3,68	0,63	0,04	51,21	569,8	754,87	411,7	189,1	245,66	92,28
Обед																
216	Суп с макар.изделиями	250	5	5,9	21,6	115,8	0,4	0,4	0,09	0,5	----	782,05	232,1	28,6	10,7	38,5
590	Жаркое по-домашнему из говядины	180	29,16	32,56	29,84	466,2		8,64	0,52	12,17	----	2017,8	1495	54,9	76,46	370,35
Таб.32	Овощи свежие порц	20	0,35	0,05	0,95	6	0,1	0,03	2,45	-----	3,5	98	8,5	7	15	0,71
859/ССЖ/10	Компот из с/ф	200	0,16	0,16	27,9	114,6	-----	0,1	0,02	0,9	-----	12,02	112,4	14,2	5,14	4,4
	Булочка глазированная	30	1,2	0,5	8,22	54,2	-----	----	-----	0,02	-----	----	-----	----	4,6	6,6
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,22
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за обед:	730	39,13	39,7	98,74	872,53	0,5	9,23	3,08	13,59	3,5	2909,87	1859,5	118,8	161,1	414,4
	Итого за день:	1307	57,04	60,92	200,14	1432,14	4,18	9,86	3,12	64,8	573,3	3664,74	2271,2	307,9	406,76	425,08

День: четверг. Неделя: 2. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

№ рец. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																
1044	Запеканка творожная со	85	15,5	11,72	29,68	286,2		0,36	0,26	0,35	----	260,9	145	145,1	19,72	159,6
943	Чай с сахаром	10	1,5	0,04	11,36	52	0,04	0,03	0,2	-----	26,0	76,0	63,4	6,8	45,8	0,04
	Фрукт	200	0,07	0,02	15,0	60	0,02	-----	0,03	-----	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28
	Хлеб пшеничный	195	1,47	0,5	20,5	92,4		0,43	0,07	11,56	----	38,17	407,8	7,82	41,1	24,3
	Итого за завтрак	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за завтрак	510	20,12	12,48	86,2	537,36	0,06	0,84	0,56	11,91	26,3	383,67	631,9	167,72	124,3	184,4 4
Обед																
170	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,83	4,90	11,75	98,40		26,2	0,06	10,7	----	606,1	385,3	49,73	26,13	54,6
601	Плов	150	13,91	8,05	27,34	237	5	0,23	4,85	39	1193,9	213,47	37,47	40,45	149,1	1,64
Таб.32	Овощи свежие порц	20	0,35	0,05	0,95	6	0,1	0,03	2,45	-----	3,5	98	8,5	7	15	0,42
859	Компот из с/м ягод	200	0,78	0,05	27,63	114,8		0,04	0,03	0,6	----	4,18	258	32,32	17,52	21,9
	Кондитерское изд	1шт/25	1,2	0,5	8,22	54,2	-----	----	-----	0,02	-----	----	-----	----	4,6	6,6
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,22
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за обед:	695	21,33	14,08	86,12	626,13	5,1	26,56	7,39	50,32	1197,4	921,75	700,77	143,6	261,55	85,6
	Итого за день:	1205	41,45	26,56	172,32	1163,49	5,16	27,4	7,95	62,23	1223,7	1305,42	1332,67	311,32	385,85	270,04

День: пятница. Неделя: 2. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

№ ре- сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																
	Блины п/ф с начинкой	120	4,17	14,65	36,22	261	0,6	----	0,16	0,65	77,4	149,3	133,7	91,7	24,85	110,34
424	Яйцо вареное	1шт/50	5,08	4,6	0,28	63	0,08		0,21	---	100	53,6	56	22	4,8	76,8
959/С СЖ/10	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,17	0,17	0,24	1,6	24,4	61,44	216,34	152,22	21,34	124,6
	Фрукт	160	0,8	0,2	22,5	98	0,20	0,09	38	-----	12	156	36	11	17	10
	Итого за завтрак	525	14,13	22,99	76,58	540,6	1,05	0,26	38,61	2,25	213,8	420,34	442,04	276,92	67,99	321,74
Обед																
235	Суп молочный	200	5,5	4,75	179,6	150	0,51	0,27	0,82	33	353,9	218,8	163	26,7	136,9	14,9
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137,3	1,36	1,36	0,25	18,16	----	586,2	648,5	36,9	27,8	86,6
608/759	Биточек из птицы с соусом	60/30	7,95	8,38	8,14	143	2,72	0,09	0,45	26,9	1179,3	103,22	29,89	11,1	40	1,81
944	Чай с сахаром и лимоном	207	0,13	0,02	15,2	62	----	0,03	-----	2,83	----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	15	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за обед:	742	19,9	18,48	233,57	608,03	4,59	1,81	1,52	80,89	1533,2	909,42	874,19	103	256,3	108,86
	Итого за день:	525	34,03	41,47	310,15	1148,63	5,64	2,07	40,13	83,14	1747	1329,76	1316,2 3	379,92	324,29	430,6