

Согласованно  
*Мешков*  
Документ

Утверждено  
*Юр. Свиза*

Примерное- цикличное меню 10-ти дневное меню (завтраков, 2-х завтраков, обедов и полдников) для учащихся 1-4 классов, (от 7 до 11 лет) 1 и 2 смены.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
(2-х недельное) с 01.09.2021г**

Категория: **Дети от 7-11 лет.**

**День 1**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Y		B1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15				
	<b>Завтрак</b>																
И000210	Омлет натуральный	1\120	7,46	6,10	8,38	125,50	0,1	0,22	35,00	45,29	70,06	7,25	0,50				
И000001	Хлеб пшеничный	1\40	3,15	3,40	12,50	91	0,04		40,00	8,9	25,03	5,6	0,30				
И000338	Фрукты свежие в ассортименте	1\110	0,44	0,44	10,78	48	0,03	11,69		17,6	12,1	9,9	0,50				
И000382	Какао с молоком	1\200	4,08	2,41	17,59	96	0,05	1,59	30,00	55,41	50,56	11,35	0,40				
И000001	Хлеб ржано-пшеничный	1\30	3,54	5,40	18,60	104	0,05		40,00	12,6	33,75	6,3	0,60				
	<b>Завтрак 2</b>																
И000386	Кисломолочный продукт	1\200	0,08	1,50	7,4	93	0,01	1,3	20,00	120	65,5	18,6	0,20				
И01073	Кондитерское изделие	1\10	0,5	0,5	9	30	0,02	0,20	10	15,20	18,00	3,50	0,50				
	<b>Обед</b>																
И000071	Овощи по сезону (свежие, квашенные или консервированные)	1\60	1,88	2,58	21,60	105	0,07	12,43	30,00	56,80	27,36	7,94	0,45				
И000280	Фрикадельки с соусом	1\100	8,63	6,20	15,66	167	0,06	0,14	50,00	77,7	95,40	13,49	0,60				
И000000	Каша вязкая	1\150	5,30	0,96	3,99	29	0,05		20	58,30	21,03	14,06	0,30				
И000082	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1\200	2,70	3,94	15,71	83	0,04	5,40	10	110,00	108,53	30,1	1,20				
И000001	Хлеб пшеничный	1\20	1,57	3,50	9,93	91	0,02		40,00	5,6	15	2,8	0,10				
И000001	Хлеб ржано-пшеничный	1\25	2,95	6,50	18,61	170	0,04		50,00	10,5	22,18	5,25	0,50				
И000376	Чай с сахаром	1\200	0,07	0,02	15	60	0,08	0,03	10	11,1	40,5	1,4	0,45				
	<b>Полдник</b>																
И00129	Напиток(молочный, кофейный, чай), компот, сок витаминизированный собственного или промышленного производства	1\200	4,65	2,49	18,90	77,00	0,05	5,91	20,00	3,50	14,20	14,05	0,90				
И000006	Хлебобулочное, кулинарное изделие или закуски собственного или промышленного производства	1\100	3,05	5,41	14,60	158	0,07	0,09	50,00	106,5	95,8	10,95	0,30				
	<b>Всего в день</b>		<b>50,05</b>	<b>51,35</b>	<b>217,75</b>	<b>1528</b>	<b>0,78</b>	<b>39,00</b>	<b>455,00</b>	<b>715,00</b>	<b>715,00</b>	<b>162,50</b>	<b>7,80</b>				

№ п/п	Грехи пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						ККАл/г	Вытравы (г)					
			б	ж	у	в1	с	а		св	р	мг	гв		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>														
И000052	Овощи по сезону (свежие, квашенные или консервированные)	1\30	0,95	1,81	2,50	105	0,04	4,74		10,50	10,19	6,54	0,4		
И000293	Птица запеченная с соусом	1\80	1,95	3,20	13,25	90	0,08	1,60	20,00	90,50	50,14	14,21	0,34		
И000171	Каша вязкая	1\150	5,20	6,08	19,00	40	0,09		45,00	13,00	63,41	15,60	0,16		
И000001	Хлеб пшеничный	1\20	1,57	2,50	6,50	112	0,03		10,00	16,6	15	2,8	0,30		
И000001	Хлеб ржано-пшеничный	1\25	2,95	2,60	8,20	99	0,02		50,00	17,5	28,13	10,80	0,44		
И00127	Сок	1\200	5,02	1,18	16,00	30,00	0,03	3,20	20,00	3,50	6,80	1,50	0,93		
	<b>Завтрак 2</b>														
И000377	Чай с сахаром и лимоном	1\180	0,11	0,02	9,40	32		2,46		24,80	3,83	4,30	0,31		
И000007	Бутерброд с сыром	1\35	1,50	2,36	8,90	80	0,01	3,00	30,00	98,6	97,5	6,75	0,12		
	<b>Обед</b>														
И000071	Овощи по сезону (свежие, квашенные или консервированные)	1\60	7,74	5,50	14,50	115	0,17	10,07		259,1	115	20,50	0,65		
И000099	Суп из овощей	1\200	1,27	4,66	10,70	155	0,06	5,5		19,40	61,26	9,05	0,38		
И000291	Плов из птицы	1\200	8,71	6,42	26,8	260	0,06	2,40	120,00	21,50	100,3	32,50	1,10		
И000001	Хлеб пшеничный	1\20	2,36	2,50	14,89	30	0,03		40,00	8,4	22,5	4,2	0,35		
И000001	Хлеб ржано-пшеничный	1\25	2,95	4,60	18,61	25	0,04		50,00	10,5	28,13	5,25	0,64		
И000376	Чай с сахаром	1\200	0,07	0,02	15	120		0,03		11,1	2,8	3,5	0,48		
	<b>Полдник</b>														
И000006	Напиток (молочный, кофейный, чай), компот, сок витаминизированный собственного или промышленного производства	1\200	3,68	4,72	17,50	158	0,07	3,09	50,00	106,5	103,2	10,95	0,71		
И00129	Хлебобулочное, кулинарное изделие или закуски собственного или промышленного производства	1\100	4,02	3,18	16,00	77,00	0,05	2,91	20,00	3,50	6,80	14,05	0,49		
	<b>Всего в день</b>		<b>50,05</b>	<b>51,35</b>	<b>217,75</b>	<b>1528</b>	<b>0,78</b>	<b>39,00</b>	<b>455,00</b>	<b>715,00</b>	<b>715,00</b>	<b>162,50</b>	<b>7,80</b>		

№ п/п	Пример пищевого рациона	Питательные вещества (г)										КАЛ	№	С	А	Са	P	Mg	Fe
		б	ж	у	7	8	9	10	12	13	14								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15						
	<b>Завтрак</b>																		
И000045	Овощи по сезону (свежие, квашенные или консервированные)	1\30	2,36	2,50	9,89	90	0,1	9,78	25	53,50	55,00	11,56	0,04						
И000268	Биточки с соусом	1\100	3,80	2,45	8,13	95	0,10	2,62	20,00	23,76	55,1	11,80	0,15						
И000304	Рис отварной	1\130	3,16	1,65	20,60	65	0,03			1,19	21,50	12,16	0,10						
И000001	Хлеб пшеничный	1\20	2,36	3,50	11,89	96	0,01		40,00	8,4	22,5	4,2	0,35						
И000001	Хлеб ржано-пшеничный	1\20	2,36	3,50	14,89	91	0,01		40,00	8,4	22,5	4,2	0,35						
И00378	Чай с молоком	1\200	2,10	1,50	4,20	55,00	0,01		10,00	9,70	15,20	8,50	0,85						
	<b>Завтрак 2</b>																		
И000385	Молоко кипяченое	1\200	1,2	2,5	9,6	55	0,02	2,6	40,00	140	70	9	0,2						
И01073	Кондитерское изделие	1\10	1,91	2,15	4,55	41,00	0,02			30,05	13,20	1,08	0,96						
	<b>Обед</b>																		
И000001	Овощи по сезону (свежие, квашенные или консервированные)	1\60	2,50	2,98	21,13	136	0,03	4,09	40,00	37,9	22,5	9,8	0,32						
И000102	Суп картофельный с бобовыми	1\200	3,49	2,50	13,23	119	0,09	4,66		34,14	70,48	18,95	0,30						
И000227	Рыба припущенная с соусом	1\100	3,50	5,55	8,90	95	0,08	0,77	50,00	66,89	71,37	8,95	1,20						
И000289	Овощное рагу	1\150	9,03	5,65	15,2	115	0,10	8,45	40,00	115	120,0	27,99	0,86						
И000001	Хлеб пшеничный	1\20	1,57	3,50	9,93	91	0,02		30,00	5,6	15	2,8	0,23						
И000001	Хлеб ржано-пшеничный	1\25	2,95	3,50	18,61	95	0,04		50,00	10,5	28,13	5,25	0,44						
И000376	Чай с сахаром	1\180	0,06	0,02	13,5	54		0,03		59,99	2,52	1,26	0,25						
	<b>Полдник</b>																		
И00129	Напиток(молочный, кофейный, чай), компот, сок витаминизированный собственного или промышленного производства	1\200	4,69	4,70	18,67	140,00	0,08	0,50	10,00	21,00	12,00	14,05	0,74						
И000006	Хлебобулочное, кулинарное изделие или закуски собственного или промышленного производства	1\100	3,01	3,20	14,83	95	0,04	5,50	60,00	89,0	98,0	10,95	0,46						
	<b>Всего в день</b>		<b>50,05</b>	<b>51,35</b>	<b>217,75</b>	<b>1528</b>	<b>0,78</b>	<b>39,0</b>	<b>455,00</b>	<b>715,00</b>	<b>715,00</b>	<b>162,50</b>	<b>7,80</b>						

№ п/п	Пример меню, наименование блюда	Понедельное количество (г)						Ю/Л/П	Вторник 09.02						Итого
		А	Б	Ж	У	С	А		Б	Ж	У	С	А	Б	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
И000001	Овощи по сезону (свежие, квашенные или консервированные)	1\25	0,98	2,36	6,21	32	0,01	25,00	80,0	64,00	5,60	0,19			
И000227	Рыба отварная с соусом	1\100	7,41	4,10	2,79	76,50	0,14	30,00	85,40	98,00	15,99	0,70			
И000136	Овощи припущенные	1\130	2,5	3,99	6,02	93	0,04	20,00	49,56	30,13	18,90	0,18			
И000001	Хлеб пшеничный	1\20	2,36	2,40	8,90	60	0,03	40,00	8,4	22,5	4,2	0,35			
И000001	Хлеб ржано-пшеничный	1\25	2,95	2,50	12,45	70	0,04	50,00	10,5	15,00	5,80	0,15			
И000345	Компот из фруктов	1\200	0,52	0,18	18,85	108	0,01	7,17	24,0	18,4	5,60	0,70			
	Завтрак 2														
И000377	Чай с сахаром и лимоном	1\180	0,11	0,02	13,22	54		10	8,50	3,83	2,09	0,19			
И000001	Бутерброд с маслом	1\30	2,42	4,2	15,31	94	0,03		8,64	23,14	4,32	0,54			
	Обед														
И000071	Овощи по сезону (свежие, квашенные или консервированные)	1\60	8,40	2,41	9,80	90	0,08	60	203,47	152,97	12,16	0,60			
И000096	Рассольник	1\200	1,61	4,07	13,25	86	0,07		23,32	30,20	10,00	0,70			
И000294	Котлеты с соусом	1\110	4,66	5,40	10,01	91	0,06	60,00	37,34	46,82	12,08	1,26			
И000312	Пюре картофельное	1\150	3,06	6,9	20,44	124	0,08		36,98	46,86	27,75	0,10			
И000001	Хлеб пшеничный	1\20	2,36	2,50	14,89	115	0,03	40,00	8,4	22,5	6,5	0,30			
И000001	Хлеб ржано-пшеничный	1\25	2,95	2,40	18,61	145	0,04	50,00	10,5	28,13	5,25	0,44			
И000376	Чай с сахаром	1\180	0,06	0,02	13,5	54			9,99	2,52	1,26	0,20			
	Полдник														
И00129	Напиток(молочный, кофейный, чай), компот, сок витаминизированный собственного или промышленного производства	1\200	4,69	3,40	18,67	135	0,08	10	14	11,50	14,05	0,74			
И000006	Хлебобулочное, кулинарное изделие или закуски собственного или промышленного производства	1\100	3,01	4,50	14,83	100	0,04	60,00	96,0	98,5	10,95	0,46			
	<b>Всего в День</b>		<b>50,05</b>	<b>51,35</b>	<b>217,75</b>	<b>1528</b>	<b>0,78</b>	<b>455,0</b>	<b>715,00</b>	<b>715,00</b>	<b>162,50</b>	<b>7,80</b>			

№ п/п	Пример подачи, наименование блюда	Масса порции	Питательная ценность (г)							ккал/г	б/г	с	ж	а	ср	р	л	ср
			б	ж	с	а	ср	р	л									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
	<b>Завтрак</b>																	
И000268	Шницель с соусом	1\100	4,60	6,48	8,13	100	0,02	2,62	50,00	23,76	90,4	14,50	0,42					
И000001	Хлеб пшеничный	1\20	1,57	2,60	9,93	91,50	0,02		30,00	5,6	15	2,8	0,23					
И000001	Хлеб ржано-пшеничный	1\20	1,50	2,50	14,89	84	0,03		40,00	8,4	22,5	4,2	0,35					
И000309	Макаронные изделия отварные	1\160	2,50	4,52	16,56	74	0,06			4,86	37,17	15,60	0,61					
И000388	Напиток из сухофруктов	1\200	0,68	0,28	15,63	88	0,01	10,98		21,34	3,44	3,44	0,63					
	<b>Завтрак 2</b>																	
И000386	Кисломолочный продукт	1\200	5,8	3	8	65	0,08	1,4	40,00	211,04	76	18	0,2					
И01073	Кондитерское изделие	1\10	2,60	0,87	10,61	85,00	0,08		15,00		22,49	3,96	0,56					
	<b>Обед</b>																	
И000071	Овощи по сезону (свежие, квашенные или консервированные)	1\60	4,85	2,50	25,57	145	0,08	8,00	10	150	86	17,71	0,80					
И000279	Тефтели с соусом	1\100	6,96	7,58	11,61	223	0,17	0,92	70,00	82,15	85,51	17,32	0,45					
И000171	Каша вязкая	1\150	4,50	6,40	24,50	45	0,01		40,00	28,45	65,86	18,42	0,65					
И000088	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1\200	1,41	2,10	6,32	72	0,05	9,05		39,4	39,2	10,7	0,60					
И000001	Хлеб пшеничный	1\20	2,36	2,50	7,89	85	0,03		40,00	8,4	22,5	4,2	0,42					
И000001	Хлеб ржано-пшеничный	1\25	2,95	2,60	9,61	75	0,02		50,00	10,5	28,13	5,25	0,40					
И000376	Чай с сахаром	1\200	0,07	0,02	15	60		0,03		11,1	2,8	1,4	0,28					
	<b>Полдник</b>																	
И00129	Напиток(молочный, кофейный, чай), компот, сок витаминизированный собственного или промышленного производства	1\200	4,69	4,50	18,67	110,00	0,08	0,20	10,00	25,40	21,50	19,55	0,74					
И000006	Хлебобулочное, кулинарное изделие или закуски собственного или промышленного производства	1\100	3,01	3,40	14,83	125	0,04	5,80	60,00	84,6	88,5	5,45	0,46					
	<b>Всего в день</b>		<b>50,05</b>	<b>51,35</b>	<b>217,75</b>	<b>1528</b>	<b>0,78</b>	<b>39,00</b>	<b>455,00</b>	<b>715,00</b>	<b>715,00</b>	<b>162,50</b>	<b>7,80</b>					

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Понедельное количество (г)						ККАЛ	Вторник (г)						Итого
			Б	Ж	У	С	А	С		С	С	С	С			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>															
И000181	Каша молочная из манной крупы	1\200	4,65	4,50	27,96	95,50	0,05	1,00	40,00	49,50	59,00	14,00	0,45			
И000001	Хлеб пшеничный	1\200	1,32	3,97	9,93	91	0,02		20,00	5,6	15	2,8	0,40			
И000386	Кисломолочный продукт	1\200	5,67	5,00	8	100	0,03	1,4	40,00	68	54	16	0,15			
И000015	Сыр	1\115	3,50	3,50		82	0,02	0,27	35,00	75,4	46,0	15,25	0,36			
И000338	Фрукты свежие в ассортименте	1\100	0,4	0,4	9,8	44	0,01	10		16,00	11	7,01	0,5			
	<b>Завтрак 2</b>															
И000377	Чай с сахаром и лимоном	1\180	0,11	0,02	13,22	54		2,33		12,35	3,83	2,09	0,70			
И000007	Бутерброд с сыром	1\35	3,60	2,36	14,84	121	0,17		40,00	48,2	86,17	4,75	0,40			
	<b>Обед</b>															
И000071	Овощи по сезону (свежие, квашенные или консервированные)	1\70	2,12	3,50	13,4	122	0,03	9	40,00	52,50	50,51	3,78	0,32			
И000097	Суп картофельный	1\200	1,87	2,26	13,5	91	0,1	7,9		34,42	68,00	25,12	0,75			
И000224	Творожная запеканка с морковью и соусом	1\160	15,64	6,92	26,41	201	0,12	1,57	50,00	185,00	144,94	32,80	0,67			
И000001	хлеб пшеничный	1\40	1,90	5,60	19,85	181	0,06		50,00	11,2	30	5,6	0,47			
И000001	Хлеб ржано-пшеничный	1\30	1,50	5,40	12,34	80	0,05		60,00	12,6	33,75	6,3	0,52			
И000376	Чай с сахаром	1\200	0,07	0,02	15	30		0,03	10	34,28	2,8	1,4	0,87			
	<b>Полдник</b>															
И00129	Напиток(молочный, кофейный, чай), компот, сок витаминизированный собственного или промышленного производства	1\200	5	5,40	19,50	77	0,08	1,50	40	55,00	65	14,05	0,51			
И000006	Хлебобулочное, кулинарное изделие или закуски собственного или промышленного производства	1\100	3,01	2,50	14,00	158	0,04	4,50	30,00	55,0	45,0	10,95	0,69			
	<b>Всего в День</b>		<b>50,05</b>	<b>51,35</b>	<b>217,75</b>	<b>1528</b>	<b>0,78</b>	<b>39,00</b>	<b>455,00</b>	<b>715,00</b>	<b>715,0</b>	<b>162,5</b>	<b>7,80</b>			

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						ККАЛ	Витамины (мг)					
			Б	Ж	У	В1	С	А		Сg	Р	Нg	Рg		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>														
И000045	Овощи по сезону (свежие, квашенные или консервированные)	1\25	2,20	2,1	8,00	95	0,04	5,40		39,18	16,1	13,9	0,35		
И0000293	Птица отварная с соусом	1\80	5,45	4,33	10,68	65	0,05	2,30	35,00	22,11	20,14	8,85	0,20		
И0000176	Каша вязкая	1\150	3,20	3,50	26,83	70	0,05	2,4	40,00	21,3	45,30	10,24	0,3		
И0000001	Хлеб пшеничный	1\20	1,57	2,99	9,93	91	0,02		10,00	5,6	15	2,8	0,06		
И0000382	Какао с молоком	1\200	1,60	1,60	7,80	89	0,01	2,30	20,00	22,22	34,25	11,34	0,48		
И0000001	Хлеб ржано-пшеничный	1\25	1,50	2,50	12,40	60	0,04		30,00	10,5	8,13	5,25	0,44		
	<b>Завтрак 2</b>														
И0000385	Молоко кипяченое	1\200	1,5	1,8	5,6	107	0,06	2,6	30,00	140	80	9	0,7		
И01073	Кондитерское изделие	1\10	2,23	0,93	2,51	10,50	0,03		10,00	14,09	56,08	1,12	0,50		
	<b>Обед</b>														
И0000071	Овощи по сезону (свежие, квашенные или консервированные)	1\60	1,82	3,40	11,49	105	0,07		30,00	66,48	88,00	23,75	0,56		
И0000082	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1\200	6,50	5,50	18,75	135	0,06	5,75	60	68,50	67,89	10,9	0,74		
И0000210	Омлет натуральный	1\120	9,20	8,12	6,92	132	0,15	0,22	40,00	70,30	97,40	25,90	0,23		
И0000001	Хлеб пшеничный	1\20	1,57	2,99	9,93	91	0,02		30,00	5,6	15	2,8	1,05		
И0000001	Хлеб ржано-пшеничный	1\25	2,95	2,50	18,61	120	0,03		50,00	30,5	28,13	5,25	0,44		
И0000376	Чай с сахаром	1\200	0,66	0,02	15	60		0,03		11,1	2,8	1,4	0,28		
И0000338	Фрукты свежие в ассортименте	1\100	0,4	1,17	19,8	62	0,03	12		77,52	30,78	5	0,3		
	<b>Полдник</b>														
И00129	Напиток(молочный, кофейный, чай), компот, сок витаминизированный собственного или промышленного производства	1\200	4,69	6,30	18,67	150,00	0,08	0,60	10,00	37,50	44,52	19,05	0,54		
И0000006	Хлебобулочное, кулинарное изделие или закуски собственного или промышленного производства	1\100	3,01	1,60	14,83	85	0,04	5,40	60,00	72,5	65,5	5,95	0,66		
	<b>Всего в день</b>		<b>50,05</b>	<b>51,35</b>	<b>217,75</b>	<b>1528</b>	<b>0,78</b>	<b>39,00</b>	<b>455,0</b>	<b>715,00</b>	<b>715,00</b>	<b>162,50</b>	<b>7,80</b>		





№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Р <sub>в</sub>	Р <sub>ж</sub>	Р <sub>с</sub>
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
	<b>Завтрак</b>													
И000227	Рыба запеченная под соусом	1\100	2,65	3,55	12,79	98	0,10	0,77	20,00	26,85	40,16	7,68	0,07	
И000203	Макаронные изделия отварные с овощами	1\150	2,89	2,01	15,44	125	0,02			4,31	32,93	9,71	0,89	
И000001	Хлеб пшеничный	1\25	1,96	4,00	12,41	114	0,03		40,00	7	18,75	3,5	0,50	
И000001	Хлеб ржано-пшеничный	1\25	2,95	3,49	18,61	108	0,04		50,00	10,5	28,13	5,25	0,44	
И00127	Сок	1\200	2,00	2,24	5,00	14,00		12,83		10,70	20,60	5,40	0,30	
	<b>Завтрак 2</b>													
И000386	Кисломолочный напиток	1\200	5,8	3	18	100	0,08	1,4	40,00	205,14	90	28	0,6	
И01073	Кондитерское изделие	1\10	1,00	1,96	1,50	28,50	0,03		25,00	10,50	44,43	2,96	0,20	
	<b>Обед</b>													
И000045	Овощи по сезону (свежие, квашенные или консервированные)	1\60	5,25	4,85	25,45	98	0,13	7,71	20	114,04	65,64	11,50	0,60	
И000082	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1\200	2,26	3,94	12,13	83	0,04	8,54	40	59,78	43,68	15,9	0,83	
И000294	Биточки с соусом	1\100	6,34	3,85	10,01	132	0,06	0,45	40,00	57,34	46,82	12,08	0,90	
И000000	Каша вязкая	1\130	0,77	1,40	8,46	25	0,02			2,29	18,23	12,07	0,40	
И000001	Хлеб пшеничный	1\20	2,36	3,49	14,89	121	0,03		40,00	8,4	32,5	4,2	0,30	
И000001	Хлеб ржано-пшеничный	1\25	2,95	3,49	18,61	145	0,04		50,00	10,82	28,13	5,25	0,44	
И000379	Кофейный напиток	1\200	3,17	2,68	10,95	101	0,04	1,3	20,00	77,33	95	14	0,13	
	<b>Полдник</b>													
И00129	Напиток(молочный, кофейный, чай), компот, сок витаминизированный собственного или промышленного производства	1\200	4,69	4,38	18,67	77,00	0,08	0,20	10,00	32,00	21,00	14,05	0,74	
И000006	Хлебобулочное, кулинарное изделие или закуска собственного или промышленного производства	1\100	3,01	3,52	14,83	158	0,04	5,80	60,00	78,0	89,0	10,95	0,46	
	<b>Всего в день</b>		<b>50,05</b>	<b>51,35</b>	<b>217,75</b>	<b>1528</b>	<b>0,78</b>	<b>39,0</b>	<b>455,00</b>	<b>715,00</b>	<b>715,00</b>	<b>162,50</b>	<b>7,8</b>	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ*	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>														
И000224	Запеканка из творога с овощами припущенными	1\160	8,54	5,68	24,88	230	0,04	0,92	31,00	160,00	98,00	38,60	1,12		
И000378	Чай с молоком	1\200	3,24	2,56	8,21	27,94	0,09		14,00	5,55	19,67	1,86	0,02		
И000001	Хлеб ржано-пшеничный	1\20	2,36	3,24	8,30	70	0,03		25,00	8,4	22,5	4,2	0,03		
И000001	Хлеб пшеничный	1\20	2,36	3,49	8,50	80	0,03		35,00	8,4	22,5	4,2	0,30		
И000338	Фрукты свежие в ассортименте	1\100	0,4	0,4	19,8	44	0,06	11,57		16	11	6,80	0,83		
	<b>Завтрак 2</b>														
И000377	Чай с сахаром и лимоном	1\180	0,11	0,02	6,22	54		2,46		12,35	3,83	2,09	0,50		
И000007	Бутерброд с сыром	1\35	2,24	4,36	7,84	82	0,05	0,05	70,00	64,3	97,5	4,75	0,20		
	<b>Обед</b>														
И000071	Овощи по сезону (свежие, квашенные или консервированные)	1\60	1,82	4,65	9,00	123	0,03		30,00	66,00	45,00	18,60	0,10		
И0227	Солянка домашняя	1\200	6,65	3,06	8,11	130,00		2,20	10,00	85,00	60,00	4,87	1,52		
И000227	Рыба запеченная с овощами	1\100	6,45	4,44	22,79	112	0,10	0,77	70,00	72,80	80,00	13,68	1,27		
И000312	Пюре картофельное	1\150	3,06	4,8	18,30	160	0,07	15,00		56,80	86,59	27,75	0,11		
И000001	Хлеб пшеничный	1\20	2,36	3,49	14,89	80	0,03		40,00	8,4	22,5	4,2	0,20		
И000001	Хлеб ржано-пшеничный	1\25	1,96	3,24	12,41	70	0,03		60,00	7	18,75	3,5	0,29		
И000376	Чай с сахаром	1\200	0,80	0,02	15	30	0,1	0,03		34,0	17,16	2,4	0,11		
	<b>Полдник</b>														
И00129	Напиток(молочный, кофейный, чай), компот, сок витаминизированный собственного или промышленного производства	1\200	4,69	5,30	18,67	185,00	0,02	0,60	20,00	20,00	12,00	14,05	0,20		
И000006	Хлебобулочное, кулинарное изделие или закуски собственного или промышленного производства	1\100	3,01	2,60	14,83	50	0,10	5,40	50,00	90,0	98,0	10,95	1,00		
	<b>Всего в день</b>		50,05	51,35	217,75	1528	0,78	39,00	455,00	715,00	715,00	162,50	7,80		
	<b>Итого</b>		500,50	513,50	2177,5	15275	7,80	390,00	4550,00	7150,00	7150,00	1625,00	78,00		
	<b>Среднее за период</b>		50,05	51,35	217,75	1528	0,78	39,0	455,00	715,00	715,00	162,50	7,8		