Утверждаю:
Директор
ООО ПТФ «Байкал-сервис»

_____ Г.Т. Шафигуллина

Согласовано:
Начальник МКУ
Управления образования МР
Ермекеевский район Р.Б.

_____ О.М. Никитин

Согласовано:
Директор
МОБУ СОШ с. Суккулово

_____ Ф.М. Чулпанова

Согласовано:
Председатель
родительский комитет

_____ С.А. Иванова

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ» ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА Р.Б.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион – Школьное питание с 7-11 лет

Сезон 01.03.-31.05.2022г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ШК 7-11 лет **День:** понедельник

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
233,17	Мясо птицы , припущенное в томатном соусе(филе)	40/40	17,6	16	2,6	224	0,1	3,84	96,8	0,86	19,5	5,61	21,06	1,37
610,03	Рис припущенный	150	3,79	6,54	38,96	229,69	0,04		37,35	0,29	11,71	81,24	26,58	0,59
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
Итого за Завтрак	суммараная масса порции: 470		23,93	30,1	68,38	640,07	0,24	6,64	179,29	1,71	42,71	110,89	52,68	2,8
Обед														
53,39	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,55	4,11	7,18	72,63	0,05	24,02	167,27	1,54	33,58	38,47	16,71	0,61
80,62	Рыба, тушенная с овощами	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99	0,08	2,21	446,15	3,46	35,96	164,48	43,48	0,73
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88
294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			0,06
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед	суммараная масса порции: 720		22,79	16,89	109,65	675,72	0,44	26,23	635,92	6,80	100,43	308,63	85,65	3,93
Итого за день			46,72	46,99	178,03	1315,79	0,68	32,87	815,21	8,51	143,14	419,52	138,33	6,73

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: ШК 7-11 лет **День:** вторник

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
497,02	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	9,04	5,98	40,83	252,96	0,31		23,93	0,62	18,42	214,27	142,98	4,82
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1
Итого за Завтрак	суммараная масса порции: 495		17,33	12,15	72,02	470,24	0,44	3,47	47,87	1,12	246,52	295,31	167,52	5,81
Обед														
129,08	Суп картофельный с горохом и гренками	200/15	6,62	3,88	28,57	175,69	0,28	9,32	209,52	1,94	34,14	85,12	32,01	2,25
118,08	Рагу овощное с отварным мясом	160	14,56	17,12	13,54	267,29	0,13	24,87	604,68	3,32	40,43	185,61	44,39	2,79
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед	суммарная масса порции: 625		26,14	21,76	91,3	665,63	0,64	38,19	816,2	6,3	96,12	333,63	96,8	7,62
Итого за день			43,47	33,91	163,32	1135,87	1,08	41,66	864,07	7,42	342,64	628,94	264,32	13,43

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: ШК 7-11 лет **День:** среда

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
445,37	Биточки мясные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98	0,08	1,69	48,17	2,2	29,01	108,12	16,03	1,62
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
Итого за Завтрак	суммарная масса порции: 475		18,09	16,4	71,9	507,38	0,27	1,69	70,67	3,49	50,9	174,8	28,89	3,28
Обед														
2,1	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12	0,03	31,11	242,03	1,44	38,08	27,68	15,54	0,52
450,02	Суп картофельный с клецками	200	1,72	6,27	11,83	110,91	0,08	11,5	203,84	2,76	15,9	44,81	17,55	0,69
131,67	Плов из мяса птицы (филе)	200	16,9	23,5	41,47	444,28	0,12	4,42	275,6	5,79	24,92	203,25	47,03	1,68
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед	суммарная масса порции: 720		24,86	33,46	100,8	803,59	0,45	49,83	721,61	10,96	96,7	335,78	97,76	4,61
Итого за день			42,95	49,86	172,7	1310,97	0,72	51,52	792,28	14,45	147,6	510,58	126,65	7,89

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
227,05	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/15	25,77	9,69	27,26	303,95	0,07	0,71	51,78	1,33	233,1	291,55	32,62	0,66
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
86,03	Кондитерские изделия	40	2,8	5,6	23,6	140,4	0,08					35	0,05	0,02
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07
Итого за Завтрак	суммарная масса порции: 415		33,66	18,26	77,55	599,63	0,25	3,58	75,72	1,83	342,2	407,59	43,21	1,57
Обед														
56,64	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,6	4,5	8	79,3	0,05	15,7	175	1,5	35,7	43	19,2	0,89
445,55	Котлеты мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53	0,08	2,19	63,17	2,27	29,87	109,59	16,87	1,65
302,00	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,2	2,55
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1						
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед	суммарная масса порции:720		21,14	21,86	92,15	649,38	0,81	37,99	261,42	5,08	91,91	324,34	128,05	6,74
Итого за день			54,8	40,12	169,7	1249,01	1,06	41,57	337,14	6,91	434,11	731,93	171,26	8,31

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: ШК 7-11 лет **День:** пятница

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	150/10	4,6	9,96	32,25	237,47	0,06	0,96	61,32	0,23	97,17	119,73	27,21	0,46
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10						
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	6,25	0,2	14	14	8	2,8
Итого за Завтрак ШК	суммарная масса порции: 620		11,51	20,47	84,28	573,57	0,37	15,03	136,37	1,17	221,57	222,73	46,31	4,35
Обед														
54,47	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2,09	5,01	13,9	109,77	0,09	13,44	173,1	1,59	25,42	63,48	21,76	0,82
445,37	Биточки мясные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98	0,08	1,69	48,17	2,2	29,01	108,12	16,03	1,62
138,21	Картофельное пюре	160	3,51	5,42	23,56	157,53	0,17	27,69	34,87	0,19	57,16	103,79	35,71	1,36
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед	суммарная масса порции: 690		20,27	22,82	86,08	630,18	0,56	42,82	256,14	4,94	126,59	333,89	90,3	5,48
Итого за день			31,78	43,29	170,36	1203,75	0,93	57,85	392,51	6,11	348,16	556,62	136,61	9,83

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: ШК 7-11 лет **День:** понедельник

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
211,56	Макаронные изделия с тертым сыром	160	9,43	12,55	33,06	283,91	0,09	0,11	85,78	0,87	173,99	139,81	16,43	0,9
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	6,25	0,2	14	14	8	2,8
Итого за Завтрак	суммарная масса порции: 590		12,89	13,06	79,95	496,19	0,21	6,91	92,17	1,53	197,09	174,85	29,47	4,52
Обед														
56,21	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/10	2,14	5,76	11,48	107,06	0,09	21,34	216,8	1,94	34,48	57,64	22,7	0,83
80,55	Рыба, тушенная с овощами	45/45	9,15	7,03	1,96	108,13	0,08	1,99	401,53	3,12	32,68	147,92	39,13	0,66
610,03	Рис припущенный	150	3,79	6,54	38,96	229,69	0,04		23,85	0,26	10,99	80,34	26,58	0,58
296	Напиток лимонный	200	0,06	0,01	20,17	82,18		2,8	0,14	0,01	3,4	1,54	0,84	0,1
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед	суммарная масса порции:755		19,94	19,94	102,87	671,06	0,43	26,13	642,32	6,29	96,25	345,94	106,05	3,82
Итого за день			32,83	33	182,82	1167,25	0,64	33,04	734,49	7,82	293,34	520,79	135,52	8,34

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: ШК 7-11 лет **День:** вторник

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
506,26	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/30	8,66	12,1	8,33	177,1	0,07	3,66	47,64	2,79	30,82	103,73	16,67	1,53
497,02	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	9,04	5,98	40,83	252,96	0,31		23,93	0,62	18,42	214,27	142,98	4,82
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
27,02	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		52,5	0,1	0,11	35,7	0,06	150	90	8,25	0,11
Итого за Завтрак	суммарная масса порции: 490		24,05	22,37	75,64	600,46	0,58	3,77	107,27	3,92	205,54	427,5	172,1	7,24
Обед														
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,12	5,07	6,58	76,37	0,01	7,48	1,5	2,27	29,88	32,26	16,59	1,06
66,63	Суп-лапша (вермишель)	200	2,22	4,23	12,49	97,08	0,04	1,2	160	1,8	6,11	9,12	4,25	0,38
97,62	Жаркое по-домашнему	150	9,63	11,75	17,6	215	0,15	22,05	10	3	19,9	140,06	34,5	2,12
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед	суммарная масса порции: 670		17,93	21,81	85,86	611,1	0,43	34,73	173,5	8,11	77,44	244,34	75,74	6,14
Итого за день			41,98	44,18	161,5	1211,56	1,01	38,5	280,77	12,03	282,98	671,84	247,84	13,38

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: ШК 7-11 лет **День:** среда

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
131,79	Плов из мяса птицы (филе)	170	14,37	15,78	35,23	339,82	0,1	3,76	234,26	4,93	21,17	172,64	39,9	1,42
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	6,25	0,2	14	14	8	2,8
Итого за Завтрак	суммарная масса порции: 590		17,91	23,54	82,25	618,2	0,22	10,56	285,65	5,69	46,67	210,68	52,94	5,06
Обед														
53,42	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,68	4,86	7,36	80,73	0,05	24,02	167,27	1,54	33,58	38,47	16,71	0,61
96,18	Гуляш	40/40	12,25	13,36	2,82	180,5	0,05	1,96	7,7	1,74	15	127	17,04	1,9
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед	суммараная масса порции: 705		24,55	23,13	87,54	655,63	0,41	25,98	197,47	5,08	79,17	271,15	59,21	5,07
Итого за день			42,46	46,67	169,79	1273,83	0,63	36,54	483,12	10,77	125,84	481,83	112,15	10,13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
469,02	Фрикадельки мясные с томатным соусом	60/40	9,25	9,84	7,96	157,63	0,07	2,6	62,64	1,57	27,68	103,13	16,22	1,56
138,21	Картофельное пюре	160	3,5	5,42	23,6	157,53	0,17	27,69	34,86	0,19	57,14	103,78	35,7	1,36
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
Итого за Завтрак	суммарная масса порции: 490		15,21	15,57	58,25	435,44	0,34	33,09	97,64	2,22	93,92	227,95	56,96	3,74
Обед														
67,32	Свекольник со сметаной	200/10	2,25	4,93	14,74	112,75	0,07	15,48	176,1	1,6	46,98	65,66	28,85	1,47
12,2	Филе грудки, припущенное в молочном соусе	40/40	11,19	13,02	4,3	178,55	0,06	1,34	152	1,94	38,7	159,35	14,07	0,83
302,00	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,2	2,55
294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			0,06
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед	суммарная масса порции: 705		23,45	23,50	103,74	712,45	0,51	16,82	351,35	4,85	112,62	396,76	134,90	6,56
Итого за день			38,66	39,07	161,99	1147,89	0,85	49,91	448,99	7,07	206,54	624,71	191,86	10,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: ШК 7-11 лет **День:** пятница

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	4,86	6,72	26,35	185,91	0,1	1,01	39,98	0,14	102,15	124,11	29,46	0,65
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10						
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1
Итого за Завтрак	суммарная масса порции: 505		13,17	20,13	57,18	466,01	0,38	11,68	108,78	0,73	329,55	206,61	53,16	1,59
Обед														
129,2	Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91	0,25	11,65	261,9	1,98	36,77	87,23	35,88	2,08
445,37	Биточки мясные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98	0,08	1,69	48,17	2,2	29,01	108,12	16,03	1,62
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед	суммарная масса порции: 760		26,40	21,25	105,19	716,29	0,64	13,34	332,57	5,98	96,37	301,03	77,37	6,26
Итого за день			39,57	41,38	162,37	1182,3	1,02	25,02	441,35	6,71	425,92	507,64	130,53	7,85
Итого за период			415,22	418,47	1692,58	12198,22	8,62	408,48	5589,93	87,80	2750,27	5654,40	1655,07	96,19
Итого за период			41,522	41,847	169,258	1219,822	0,862	40,848	558,993	8,78	275,027	565,44	165,507	9,619