

Утверждаю:
Директор
ООО ПТФ «Байкал-сервис»




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



Согласовано:
Директор
МОБУ ООШ с. Средние Карамалы



Согласовано:
Председатель
родительский комитет

 Л.А. Андреева

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион – Школьное питание с 11 лет и старше

Сезон 01.03.-31.05.2022г.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: ШК 11-18 лет

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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
613	Рис припущенный	200	5,3	8,35	54,53	314,16	0,06		47,25	0,4	16,13	113,4	37,21	0,82
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
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
Итого за Завтрак суммарная масса порции: 530			26,24	32,01	89,45	750,54	0,3	6,64	189,19	1,97	49,13	149,55	64,71	3,28
Обед														
53,08	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,9	4,95	8,93	88,76	0,06	30,02	207,75	1,92	40,88	47,33	20,77	0,76
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 суммарная масса порции: 770			23,14	17,73	111,40	691,85	0,45	32,23	676,40	7,18	107,73	317,49	89,71	4,08
Итого за день			49,38	49,74	200,85	1442,39	0,75	38,87	865,59	9,15	156,86	467,04	154,42	7,36

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: ШК 11-18 лет

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
497,03	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	5,71	5,11	25,76	171,65	0,19		23,4	0,41	13,51	135,6	90,2	3,05
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 суммарная масса порции: 525			14	11,28	56,95	388,93	0,32	3,47	47,34	0,91	241,61	216,64	114,74	4,04
Обед														
129,14	Суп картофельный с горохом и гречками	250/20	8,47	4,87	37,09	226,11	0,36	11,65	261,9	2,46	43,17	108,03	40,36	2,88
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: 680			27,99	22,75	99,82	716,05	0,72	40,52	868,58	6,82	105,15	356,54	105,15	8,25
Итого за день			41,99	34,03	156,77	1104,98	1,04	43,99	915,92	7,73	346,76	573,18	219,89	12,29

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: ШК 11-18 лет

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	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
211,02	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,97	4,44	44,48	245,99	0,11		22,5	1	18,32	56,31	10,39	1,06
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
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
Итого за Завтрак суммарная масса порции: 515			20,04	16,63	84,8	568,87	0,33	1,69	70,67	3,8	55,63	190,43	32,02	3,71
Обед														
2,1	Салат из белокочанной капусты с морковью 100 ед.	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
450,13	Суп картофельный с клецками	250	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: 770			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			44,9	50,09	185,6	1372,46	0,78	51,52	792,28	14,76	152,33	526,21	129,78	8,32

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: ШК 11-18 лет

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	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
86,04	Кондитерские изделия	60	4,2	8,4	35,4	210,6	0,09					38	0,07	0,03
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: 435			35,06	21,06	89,35	669,83	0,26	3,58	75,72	1,83	342,2	410,59	43,23	1,58
Обед														
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/10	250/10	2,03	5,67	10,16	100,62	0,06	19,89	221,7	1,96	45,28	54,52	24,42	1,13
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: 770			21,57	23,03	94,31	670,70	0,82	42,18	308,12	5,54	101,49	335,86	133,27	6,98
Итого за день			56,63	44,09	183,66	1340,53	1,08	45,76	383,84	7,37	443,69	746,45	176,5	8,56

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: ШК 11-18 лет

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
430,36	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	180/10	5,5	10,5	38,7	271,85	0,07	1,16	64,58	0,26	115,86	143,1	32,66	0,55
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: 650			12,41	21,01	90,73	607,95	0,38	15,23	139,63	1,2	240,26	246,1	51,76	4,44
Обед														
54,13	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,55	5,89	17,29	133,16	0,11	16,79	213,7	1,99	29,58	77,83	26,97	1,01
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
138,06	Картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19	0,2	31,15	39,22	0,22	63,86	116,71	40,14	1,53
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
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
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: 795			21,97	24,47	97,91	699,23	0,65	49,63	301,09	5,52	139,45	367,66	101,34	6,09
Итого за день			34,38	45,48	188,64	1307,18	1,03	64,86	440,72	6,72	379,71	613,76	153,1	10,53

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: ШК 11-18 лет

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
211,5	Макаронные изделия с тертым сыром	200	11,78	15,72	41,27	354,97	0,11	0,14	107,45	1,09	217,95	174,71	20,55	1,13
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
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
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: 620	16,04	16,33	93,66	593,25	0,27	6,94	113,84	1,9	243,05	216,25	34,99	5
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: 765	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			35,98	36,27	196,53	1264,31	0,7	33,07	756,16	8,19	339,3	562,19	141,04	8,82

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: ШК 11-18 лет

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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
497,03	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,84	6,45	49	297,01	0,37		24,21	0,74	21,65	256,89	171,6	5,78
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: 520			25,85	22,84	83,81	644,51	0,64	3,77	107,55	4,04	208,77	470,12	200,72	8,2
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
66,62	Суп-лапша (вермишель)	250	2,77	5,29	15,61	121,35	0,05	1,5	200	2,26	7,64	11,4	5,31	0,48
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: 720			18,48	22,87	88,98	635,37	0,44	35,03	213,5	8,57	78,97	246,62	76,8	6,24
Итого за день			44,33	45,71	172,79	1279,88	1,08	38,8	321,05	12,61	287,74	716,74	277,52	14,44

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: ШК 11-18 лет

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	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: 620			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	24,04	172,62	1,55	37,98	41,52	17,16	0,62
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 суммарная масса порции: 755			24,55	23,13	87,54	655,63	0,41	26	202,82	5,09	83,57	274,2	59,66	5,08
Итого за день			42,46	46,67	169,79	1273,83	0,63	36,56	488,47	10,78	130,24	484,88	112,6	10,14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: ШК 11-18 лет

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	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
138,07	Картофельное пюре	200	4,39	6,77	29,45	196,9	0,22	34,61	43,58	0,24	71,42	129,72	44,63	1,7
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: 530			16,1	16,92	64,1	474,81	0,39	40,01	106,36	2,27	108,2	253,89	65,89	4,08
Обед														
67,08	Свекольник со сметаной	250/5	2,61	5,04	18,13	128,71	0,08	19,34	212,24	1,98	52,13	77,5	35,4	1,82
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: 750			23,81	23,61	107,13	728,41	0,52	20,68	387,49	5,23	117,77	408,60	141,45	6,91
Итого за день			39,91	40,53	171,23	1203,22	0,91	60,69	493,85	7,5	225,97	662,49	207,34	10,99

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: ШК 11-18 лет

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
493,21	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/10	6,51	11,37	35,11	269,65	0,14	1,34	68,31	0,22	136,75	166,48	39,27	0,87
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: 540	14,82	24,78	65,94	549,75	0,42	12,01	137,11	0,81	364,15	248,98	62,97	1,81
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
211,02	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,97	4,44	44,48	245,99	0,11		22,5	1	18,32	56,31	10,39	1,06
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: 790	27,55	21,38	112,59	751,78	0,66	13,34	332,57	6,14	99,10	310,16	79,10	6,44
Итого за день			42,37	46,16	178,53	1301,53	1,08	25,35	469,68	6,95	463,25	559,14	142,07	8,25
Итого за период			432,33	438,77	1804,39	12890,31	9,08	439,47	5927,56	91,76	2925,85	5912,08	1714,26	99,70
Итого за период			43,233	43,877	180,439	1289,031	0,908	43,947	592,756	9,176	292,585	591,208	171,426	9,97