

Согласовано
Директор МБОУ «СОШ
с.Николо-Березовка»
Соломенчикова О.Г.
с.Николо-Березовка

Согласовано
Директор МБОУ «СОШ
с.Новонагаево»
Галиева А.Х.

Согласовано
Директор МБОУ «СОШ
с.Музак»
Гареев В.И.

Согласовано
Директор МБОУ «ООШ
с.Старая Мушта»
Нуртдинова А.Н.

Согласовано
Директор МБОУ «СОШ
с.Новый Актамышбаш»
Ахмаров И.Г.

Согласовано
Директор МБОУ «СОШ
с.Староянзигитово»
Нуряхметова Д.Т.

Согласовано
Директор МБОУ «Школа-
интернат с.Новый
Каинлык»
Сабирьянова Г.М.

Согласовано
Директор МБОУ «Школа-
интернат с.Новокабаново»
Башарова Г.Г.

Согласовано
Директор МБОУ «СОШ
с.Куяново»
Хайдарова И.Н.

Согласовано
Директор МБОУ «НОШ
д.Кутлинка»
Петрушкина Л.А.

Согласовано
Директор МБОУ «СОШ
с.Шуштур»
Соина Р.М.

Согласовано
Директор МБОУ «ШИС
с.Аран»
Яниева Т.М.

Согласовано
Директор МБОУ «ООШ
с.Саклово»
Гатиев Р.М.

Утверждаю
Генеральный директор
ООО «ГРАНД-НИТАНИЕ»
Миняев Р.И.

Согласовано
Директор МБОУ «СОШ
д.Новая Бура»
Петровичева З.С.

Согласовано
Директор МБОУ «ООШ
с.Саузбаш»
Талипова Ф.Н.

**Примерное меню для организации питания обучающихся
общеобразовательных учреждений Краснокамского района
2024-2025 учебный год
Возраст 7-10 лет
Осенне-зимний период
«13» января 2025г.**

Рацион: Кр ШК 13.01.2025г 7-10лет

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0.05		30.4		38	121.66	22.8	1.06	14.95	25.38
33.28	Макаронные изделия отварные	190	7	5	45	252	0.11		22.8		27.38	59.63	10.96	1.13	16.71	152.95
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	0.03	0.06	
75.04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0.08				11.5	43.5	16.5	1	14.4	
Итого за Завтрак			21	17	91	593	0.24		53.2		77.18	224.8	50.28	3.22	46.12	178.33

Обед																
12.49	Борщ на мясном бульоне со сметаной	230/5	16	10	10	200	0.08	24.87	7.65		61.39	184.22	38.79	3.31	0.71	98.76
167.01	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0.05				7.25	27.41	10.4	0.63		
446.03	Говядина тушеная с картофелем	180	14	15	18	266	0.16	22.61	0.04		30.11	183.86	39.87	2.85	10.56	100.43
69.27	Компот из изюма витаминизированный (витамин С)	200			24	100	0.03	16.2			16.33	25.8	8.4	0.63	0.19	
75.16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0.1				14.95	56.55	21.45	1.3	18.72	2.08
Итого за Обед			37	26	103	809	0.42	63.68	7.69		130.03	477.84	118.91	8.72	30.18	201.27

Итого за день			58	43	194	1402	0.66	63.68	60.89		207.21	702.64	169.19	11.94	76.3	379.6
---------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	-------	------	-------

Рацион: Кр ШК 13.01.2025г 7-10лет

День: вторник
Неделя: 1Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
169.04	Каша "Дружба молочная с маслом сливочным	190	5	6	26	181	0.09	1.23	34.08		122.61	131.62	28.9	0.57	2.19	56.5
122.03	Плюшки московские	60	5	8	36	237	0.07	0.15	14.32		17.33	49.28	8.21	0.58	6.72	17.52
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	0.03	0.06	
77.02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0.09				14.5	65	21	1.8	15.45	
Итого за Завтрак			14	15	95	568	0.25	1.38	48.4		154.74	245.91	58.13	2.98	24.42	74.02

Обед																
19.45	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	3	5	13	108	0.04	1.2	10		15.67	31.47	7.56	0.47	7.6	96.84
275.04	Чахохбили	90	12	13	6	188	0.08	4.31	24.48		16.68	113.41	16.48	1.08	10.59	39.74
481.01	Гречка отварная рассыпчатая	170	7	6	32	208	0.24		20.4		14.24	170.54	113.3	3.82	7.92	21.29
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16.2			0.32			0.03	0.06	
77.09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0.04				7.25	32.5	10.5	0.9	7.73	0.8
75.03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0.06				9.2	34.8	13.2	0.8	11.52	1.28
Итого за Обед			27	24	97	791	0.46	21.71	54.88		63.36	382.72	161.04	7.1	45.42	159.95

Итого за день			41	39	192	1359	0.71	23.09	103.28		218.1	628.63	219.17	10.08	69.84	233.97
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	-------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: Кр ШК 13.01.2025г 7-10лет

День: среда
Неделя: 1Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
87.38	Макаронник с мясом (фарш из говядины) и маслом	180/5	13	16	32	323	0.11	1.57	36.55		26.73	115.25	16.71	1.08	20.26	75.75
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	0.03	0.06	
75.04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0.08				11.5	43.5	16.5	1	14.4	
83.08	Яблоко	120			25	56	0.04	12			19.2	13.2	10.8	2.64	0.36	2.4
Итого за Завтрак			17	17	95	549	0.23	13.57	36.55		57.73	171.96	44.03	4.75	35.08	78.15

Обед																
16.68	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	250/5	16	11	12	211	0.12	21.83	7.65		45.71	195.44	38.18	3.11	0.42	106.35
48.3	Плов из отварной говядины	180	20	19	42	424	0.1	1.94	0.1		20.91	257.25	52.16	3.21	10.05	6.25
396	Лимонный чайный напиток	200			14	58		2.8			3.22	1.54	0.84	0.08	0.11	
77.09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0.04				7.25	32.5	10.5	0.9	7.73	0.8
75.03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0.06				9.2	34.8	13.2	0.8	11.52	1.28
Итого за Обед			41	30	102	852	0.32	26.57	7.75		86.29	521.53	114.88	8.1	29.83	114.68

Итого за день			58	47	197	1401	0.55	40.14	44.3		144.02	693.49	158.91	12.85	64.91	192.83
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: Кр ШК 13.01.2025г 7-10лет

День: четверг
Неделя: 1Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
5.34	Каша жидкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным	190	7	8	28	215	0.18	1.46	37.64		153.13	199.31	53.89	1.21	10.8	41.75
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	0.03	0.06	
119	Булочка домашняя	60	5	10	38	257	0.07		3		2.4	38.04	6.79	0.56	6.43	16.24
77.02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0.09				14.5	65	21	1.8	15.45	
Итого за Завтрак			16	19	99	622	0.34	1.46	40.64		170.33	302.36	81.7	3.6	32.74	57.99

Обед																
15.7	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	250/5	6	7	18	164	0.11	16.77	7.5		30.6	76.63	26.8	1.05	6.34	100.93
261.24	Птица, тушеная в соусе с овощами	90	11	13	7	191	0.08	5.42	21.6		20.18	108.69	20.25	1.11	9.63	59.29
33	Макаронные изделия отварные	150	6	4	35	199	0.09		18		21.62	47.1	8.66	0.9	13.2	120.75
69.06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г	200			16	67	0.01	20.2			6.76	4.4	3.6	0.92	0.19	0.8
75.16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0.1				14.95	56.55	21.45	1.3	18.72	2.08
Итого за Обед			28	25	112	790	0.39	42.39	47.1		94.11	293.37	80.76	5.28	48.08	283.85

Итого за день			44	44	211	1412	0.73	43.85	87.74		264.44	595.73	162.46	8.88	80.82	341.84
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: Кр ШК 13.01.2025г 7-10лет

День: пятница
Неделя: 1Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
241	Свекла отварная	30			3	13	0.01	3.2			11.84	13.76	7.04	0.45		
12.75	Плов из птицы	30/190	16	19	53	453	0.12	5.14	16.32		29.25	191.05	54.87	1.62	9.71	72.52
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	0.03	0.06	
75.04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0.08				11.5	43.5	16.5	1	14.4	
Итого за Завтрак			20	20	94	636	0.21	8.34	16.32		52.89	248.32	78.43	3.1	24.17	72.52

Обед																
19.63	Суп куллама по- деревенски на курином бульоне	250	6	10	16	185	0.06	3.26	32.08		21.67	45.48	11.41	0.67	7.73	120.34
30.05	Рыба (минтай), запеченая с картофелем по-русски	50/30/100	13	8	26	225	0.24	28.07	42.01		46.24	234.1	66.32	1.87	22.93	52.01
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	0.03	0.06	
168.01	Сдоба обыкновенная	60	5	8	36	235	0.08		7.15		3.58	41.37	7.41	0.6	6.88	28.22
77.09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0.04				7.25	32.5	10.5	0.9	7.73	0.8
75.03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0.06				9.2	34.8	13.2	0.8	11.52	1.28
Итого за Обед			29	26	122	844	0.48	31.33	81.24		88.24	388.26	108.86	4.87	56.85	202.65

Итого за день			49	46	216	1480	0.69	39.67	97.56		141.13	636.58	187.29	7.97	81.02	275.17
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: Кр ШК 13.01.2025г 7-10лет

День: понедельник
Неделя: 2Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
26	Тефтели с рисом* в томатном соусе	60/30	11	9	12	172	0.04	1.49	3		18.38	84.34	15.65	0.68	12.42	39.24
33.2	Макаронные изделия отварные	160	6	6	38	225	0.09		27.2		22.8	50.66	9.19	0.95	14.07	120.8
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	0.03	0.06	
75.04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0.08				11.5	43.5	16.5	1	14.4	
Итого за Завтрак			21	16	88	567	0.21	1.49	30.2		52.98	178.51	41.36	2.66	40.95	160.04

Обед																
7.05	Салат из свеклы отварной	60	1	6	5	78	0.01	5.8			21.46	25.06	12.76	0.81	0.41	
16.9	Щи "Новгородские" на курином бульоне со сметаной	250/5	6	5	9	108	0.06	29.54	7.5		38.7	44.71	20.75	0.73	5.34	29.98
434.02	Каша гречневая с мясом птицы	30/150	19	15	40	373	0.33	0.93	29.36		29.51	271.28	146.46	5.22	18.77	101.83
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16.2			0.32			0.03	0.06	
75.16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0.1				14.95	56.55	21.45	1.3	18.72	2.08
Итого за Обед			31	27	102	856	0.5	52.47	36.86		104.94	397.6	201.42	8.09	43.3	133.89

Итого за день			52	43	190	1423	0.71	53.96	67.06		157.92	576.11	242.78	10.75	84.25	293.93
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: Кр ШК 13.01.2025г 7-10лет

День: вторник
Неделя: 2Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
4.07	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	190	6	6	31	203	0.08	1.24	34.2		123.08	112.14	18.74	0.43	8.87	31.35
119.02	Булочка "Российская"	60	5	8	37	240	0.06	0.07	9.89		10.41	42.36	6.9	0.56	6.39	15.21
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	0.03	0.06	
77.02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0.09				14.5	65	21	1.8	15.45	
Итого за Завтрак			15	15	101	593	0.23	1.31	44.09		148.29	219.51	46.66	2.82	30.77	46.56

Обед																
19.47	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	250	4	6	16	135	0.05	1.5	12.5		19.59	39.33	9.45	0.59	9.5	121.05
167.01	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0.05				7.25	27.41	10.4	0.63		
12.19	Плов из птицы	30/150	14	17	42	376	0.1	4.22	16.32		24.47	164.42	44.89	1.39	9.01	60.1
69.27	Компот из изюма витаминизированный (витамин С)	200			24	100	0.03	16.2			16.33	25.8	8.4	0.63	0.19	
75.16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0.1				14.95	56.55	21.45	1.3	18.72	2.08
Итого за Обед			25	24	133	854	0.33	21.92	28.82		82.59	313.51	94.59	4.54	37.42	183.23

Итого за день			40	39	234	1447	0.56	23.23	72.91		230.88	533.02	141.25	7.36	68.19	229.79
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: Кр ШК 13.01.2025г 7-10лет

День: среда
Неделя: 2Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
275.02	Чахохбили	60	11	10	2	149	0.06	2.77	23.6		13.01	101.86	13.61	0.91	9.65	27.57
481.08	Гречка отварная рассыпчатая	190	8	6	36	233	0.27		22.8		15.9	190.73	126.71	4.27	8.86	23.63
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	0.03	0.06	
75.04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0.08				11.5	43.5	16.5	1	14.4	
Итого за Завтрак			23	17	76	552	0.41	2.77	46.4		40.71	336.1	156.84	6.21	32.97	51.2

Обед																
12.15	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	230/5	16	12	17	236	0.12	18.04	7.65		55.37	204.2	45.78	3.73	0.71	97.65
167.05	Гренки из пшеничного хлеба	25	3		19	93	0.06				9.06	34.26	13	0.79		
446.06	Говядина тушеная с картофелем	180	14	15	18	266	0.16	22.61	0.04		30.11	183.86	39.87	2.85	10.17	100.43
396	Лимонный чайный напиток	200			14	58		2.8			3.22	1.54	0.84	0.08	0.11	
77.09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0.04				7.25	32.5	10.5	0.9	7.73	0.8
75.03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0.06				9.2	34.8	13.2	0.8	11.52	1.28
Итого за Обед			38	27	102	812	0.44	43.45	7.69		114.21	491.16	123.19	9.15	30.24	200.16

Итого за день			61	44	178	1364	0.85	46.22	54.09		154.92	827.26	280.03	15.36	63.21	251.36
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: Кр ШК 13.01.2025г 7-10лет

День: четверг
Неделя: 2

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
241	Свекла отварная	30			3	13	0.01	3.2			11.84	13.76	7.04	0.45		
40	Биточки (котлеты) рыбные*	60	11	5	13	112	0.05	0.29			25.2	115.28	16.56	0.43	21.31	20.81
36.18	Рис отварной	160	4	4	43	224	0.05		19.6		11.67	89.07	29.15	0.63		64
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	0.03	0.06	
75.04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0.08				11.5	43.5	16.5	1	14.4	
Итого за Завтрак			19	10	97	519	0.19	3.49	19.6		60.51	261.62	69.27	2.54	35.77	84.81

Обед																
5.04	Салат из капусты белокочанной с морковью	60	1	6	6	82	0.02	22.98			25.9	19.04	10.34	0.35	0.18	1.51
415.02	Суп Кубанский на курином бульоне	200	9	5	23	175	0.25	14.4			40.49	119.21	43.65	2.16	4.16	24.08
420.05	Гуляш из мяса птицы	90	9	11	4	150	0.05	2.14	16.32		9.39	73.83	10.98	0.68	8.41	20.46
33	Макаронные изделия отварные	150	6	4	35	199	0.09		18		21.62	47.1	8.66	0.9	13.2	120.75
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16.2			0.32			0.03	0.06	
75.16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0.1				14.95	56.55	21.45	1.3	18.72	2.08
Итого за Обед			30	27	116	903	0.51	55.72	34.32		112.67	315.73	95.08	5.42	44.73	168.88

Итого за день			49	37	213	1422	0.7	59.21	53.92		173.18	577.35	164.35	7.96	80.5	253.69
----------------------	--	--	----	----	-----	------	-----	-------	-------	--	--------	--------	--------	------	------	--------

Рацион: Кр ШК 13.01.2025г 7-10лет

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
12.95	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с птицей	200/5/20	8	10	13	174	0.09	22.84	18.7		47.54	97.9	29.88	1.49	8.6	82.89
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	0.03	0.06	
89	Булочка молочная	60	6	3	34	184	0.09	0.31	4.8		31.09	64.97	11.34	0.63		
75.04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0.08				11.5	43.5	16.5	1	14.4	
Итого за Завтрак			18	14	85	528	0.26	23.15	23.5		90.43	206.38	57.74	3.15	23.06	82.89

Обед																
262.04	Суп Любительский	200	4	5	21	144	0.16	11.64			22.43	102.16	57.44	2.01	3.01	81.07
29.02	Рыба (минтай), тушенная в томатном соусе	50/50	10	8	4	131	0.08	2.59	6.08		31.31	158.59	39.65	0.71	22.73	26.02
280.02	Картофель, запеченный по-домашнему	150	4	16	35	302	0.26	43.38			25.37	126.85	50.11	1.98	0.87	40
69.06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г	200			16	67	0.01	20.2			6.76	4.4	3.6	0.92	0.19	0.8
75.16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0.1				14.95	56.55	21.45	1.3	18.72	2.08
Итого за Обед			23	30	112	813	0.61	77.81	6.08		100.82	448.55	172.25	6.92	45.52	149.97

Итого за день			41	44	197	1341	0.87	100.96	29.58		191.25	654.93	229.99	10.07	68.58	232.86
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	--------	-------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: Кр ШК 13.01.2025г 7-10лет

День: понедельник
Неделя: 3Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0.05		30.4		38	121.66	22.8	1.06	14.95	25.38
33.28	Макаронные изделия отварные	190	7	5	45	252	0.11		22.8		27.38	59.63	10.96	1.13	16.71	152.95
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	0.03	0.06	
75.04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0.08				11.5	43.5	16.5	1	14.4	
Итого за Завтрак			21	17	91	593	0.24		53.2		77.18	224.8	50.28	3.22	46.12	178.33

Обед																
15.7	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	250/5	6	7	18	164	0.11	16.77	7.5		30.6	76.63	26.8	1.05	6.34	100.93
342.08	Курица тушеная	90	12	11	3	156	0.06	1.37	24.52		11.67	102.55	12.58	0.87	10.15	32.49
36	Рис отварной	150	4	4	40	210	0.04		18.4		10.94	83.51	27.33	0.59		60
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16.2			0.32			0.03	0.06	
77.09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0.04				7.25	32.5	10.5	0.9	7.73	0.8
75.03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0.06				9.2	34.8	13.2	0.8	11.52	1.28
Итого за Обед			27	22	107	817	0.31	34.34	50.42		69.98	329.99	90.41	4.24	35.8	195.5

Итого за день			48	39	198	1410	0.55	34.34	103.62		147.16	554.79	140.69	7.46	81.92	373.83
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: Кр ШК 13.01.2025г 7-10лет

День: вторник
Неделя: 3

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
9.24	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	190	5	6	31	199	0.06	1.2	33.7		116.47	127.87	27.43	0.42	1.88	31.13
49	Булочка дорожная	60	4	9	35	236	0.07		4.8		1.98	34.35	6.33	0.5	5.76	16
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	0.03	0.06	
77.02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0.09				14.5	65	21	1.8	15.45	
Итого за Завтрак			13	16	99	585	0.22	1.2	38.5		133.25	227.23	54.78	2.75	23.15	47.13

Обед																
19.4	Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	250	21	12	15	251	0.09	2.21	12.69		32.65	215.8	29.4	3.44	4.28	127.7
58.28	Кулеш (гречка с мясом)	25/165	29	20	44	474	0.38	0.77	0.13		28.43	421.15	174.34	8.1	20.66	11.21
69.27	Компот из изюма витаминизированный (витамин С)	200			24	100	0.03	16.2			16.33	25.8	8.4	0.63	0.19	
75.16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0.1				14.95	56.55	21.45	1.3	18.72	2.08
Итого за Обед			55	33	119	994	0.6	19.18	12.82		92.36	719.3	233.59	13.47	43.85	140.99

Итого за день			68	49	218	1579	0.82	20.38	51.32		225.61	946.53	288.37	16.22	67	188.12
---------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	-------	----	--------

Рацион: Кр ШК 13.01.2025г 7-10лет

День: среда
Неделя: 3

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
19.94	Суп "Затируха" с курицей	200/25	13	12	19	235	0.13	13.84	22.9		24.48	117.44	26.67	1.38	12.61	82.88
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	0.03	0.06	
75.04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0.08				11.5	43.5	16.5	1	14.4	
83.08	Яблоко	120			25	56	0.04	12			19.2	13.2	10.8	2.64	0.36	2.4
Итого за Завтрак			17	13	82	461	0.25	25.84	22.9		55.48	174.15	53.99	5.05	27.43	85.28

Обед																
7.05	Салат из свеклы отварной	60	1	6	5	78	0.01	5.8			21.46	25.06	12.76	0.81	0.41	
16.09	Суп из овощей со сметаной	205	2	6	9	99	0.07	17.02	7.5		29.18	45.52	18.02	0.69	0.34	80.97
40.05	Биточки (котлеты) рыбные* с соусом томатным	60/30	11	8	13	146	0.06	1.1			26.68	118.07	17.77	0.5	21.63	32.81
33	Макаронные изделия отварные	150	6	4	35	199	0.09		18		21.62	47.1	8.66	0.9	13.2	120.75
69.06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г	200			16	67	0.01	20.2			6.76	4.4	3.6	0.92	0.19	0.8
77.09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0.04				7.25	32.5	10.5	0.9	7.73	0.8
75.03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0.06				9.2	34.8	13.2	0.8	11.52	1.28
Итого за Обед			25	24	112	748	0.34	44.12	25.5		122.15	307.45	84.51	5.52	55.02	237.41

Итого за день			42	37	194	1209	0.59	69.96	48.4		177.63	481.6	138.5	10.57	82.45	322.69
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	------	--	--------	-------	-------	-------	-------	--------

Рацион: Кр ШК 13.01.2025г 7-10лет

День: четверг
Неделя: 3Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
100.29	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы "Артек" с маслом сливочным	190	7	6	35	226	0.15	1.24	34.3		132.95	192.4	36.3	1.92	28.8	31.4
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	0.03	0.06	
168.01	Сдоба обыкновенная	60	5	8	36	235	0.08		7.15		3.58	41.37	7.41	0.6	6.88	28.22
77.02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0.09				14.5	65	21	1.8	15.45	
Итого за Завтрак			16	15	104	611	0.32	1.24	41.45		151.33	298.78	64.73	4.35	51.19	59.62

Обед																
12.25	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	200/5	14	9	13	191	0.09	22.76	7.63		52.42	171.98	38	3.05	0.69	85.69
327.06	Говядина тушеная с овощами в соусе	180	14	16	18	275	0.15	17.07	0.05		25.04	183.67	39.71	2.75	11.19	34.57
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	0.03	0.06	
384	Булочка Гребешок из дрожжевого теста	60	5	3	40	200	0.07	0.06	7.85		5.65	41.73	7.66	0.73	6.82	24.63
75.16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0.1				14.95	56.55	21.45	1.3	18.72	2.08
Итого за Обед			38	29	117	875	0.41	39.89	15.53		98.36	453.94	106.84	7.86	37.48	146.97

Итого за день			54	44	221	1486	0.73	41.13	56.98		249.69	752.72	171.57	12.21	88.67	206.59
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: Кр ШК 13.01.2025г 7-10лет

День: пятница
Неделя: 3Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
241	Свекла отварная	30			3	13	0.01	3.2			11.84	13.76	7.04	0.45		
12.75	Плов из птицы	30/190	16	19	53	453	0.12	5.14	16.32		29.25	191.05	54.87	1.62	9.71	72.52
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	0.03	0.06	
75.04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0.08				11.5	43.5	16.5	1	14.4	
Итого за Завтрак			20	20	94	636	0.21	8.34	16.32		52.89	248.32	78.43	3.1	24.17	72.52

Обед																
19.63	Суп куллама по- деревенски на курином бульоне	250	6	10	16	185	0.06	3.26	32.08		21.67	45.48	11.41	0.67	7.73	120.34
399.02	Тефтели рыбные в томатном соусе	80/30	11	10	13	185	0.1	1.89	13.5		33.06	160.85	37.59	0.96	25.31	45.01
447	ТК Картофель тушеный	150	3	13	24	225	0.18	30.29			29.44	99.82	40.48	1.56	0.72	48.12
69.06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г	200			16	67	0.01	20.2			6.76	4.4	3.6	0.92	0.19	0.8
77.09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0.04				7.25	32.5	10.5	0.9	7.73	0.8
75.03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0.06				9.2	34.8	13.2	0.8	11.52	1.28
Итого за Обед			25	33	103	821	0.45	55.64	45.58		107.38	377.85	116.78	5.81	53.2	216.35

Итого за день			45	53	197	1457	0.66	63.98	61.9		160.27	626.17	195.21	8.91	77.37	288.87
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: Кр ШК 13.01.2025г 7-10лет

День: понедельник
Неделя: 4

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
39.15	Котлеты "Нежные"*	60	12	9	12	161	0.05	0.14	14.4		31.68	108.06	20.88			
416.06	Макароны с томатом	190	7	10	42	289	0.11	4.55	53.2		29.91	62.78	14.91	1.27	15.42	152.85
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	0.03	0.06	
75.04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0.08				11.5	43.5	16.5	1	14.4	
Итого за Завтрак			23	20	92	620	0.24	4.69	67.6		73.39	214.35	52.31	2.3	29.88	152.85

Обед																
16.99	Щи "Новгородские" на курином бульоне с со сметаной	230/5	6	7	8	121	0.05	27.16	7.5		36.11	41.43	19.12	0.67	4.91	29.45
167.05	Гренки из пшеничного хлеба	25	3		19	93	0.06				9.06	34.26	13	0.79		
455.03	Рагу из мяса птицы	30/150	11	14	25	271	0.18	22.68	14.4		31.34	141.6	40.84	1.78	9	82.22
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16.2			0.32			0.03	0.06	
75.16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0.1				14.95	56.55	21.45	1.3	18.72	2.08
Итого за Обед			25	22	100	782	0.39	66.04	21.9		91.78	273.84	94.41	4.57	32.69	113.75

Итого за день			48	42	192	1402	0.63	70.73	89.5		165.17	488.19	146.72	6.87	62.57	266.6
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	------	--	--------	--------	--------	------	-------	-------

Рацион: Кр ШК 13.01.2025г 7-10лет

День: вторник
Неделя: 4

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
170.11	Каша жидкая молочная пшенная с маслом сливочным	190	7	7	35	238	0.2	1.38	36.48		141.09	185.87	46.56	1.17	3.18	32.38
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	0.03	0.06	
51	Булочка Ванильная	60	5	8	35	233	0.07		9		5.13	42.51	7.09	0.62	7.09	32.72
77.02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0.09				14.5	65	21	1.8	15.45	
Итого за Завтрак			16	16	103	621	0.36	1.38	45.48		161.02	293.39	74.67	3.62	25.78	65.1

Обед																
19.47	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	250	4	6	16	135	0.05	1.5	12.5		19.59	39.33	9.45	0.59	9.5	121.05
12.19	Плов из птицы	30/155	14	17	43	386	0.1	4.34	16.32		25.09	167.84	46.17	1.42	9.1	61.7
69.27	Компот из изюма витаминизированный (витамин С)	200			24	100	0.03	16.2			16.33	25.8	8.4	0.63	0.19	
75.16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0.1				14.95	56.55	21.45	1.3	18.72	2.08
Итого за Обед			23	24	119	790	0.28	22.04	28.82		75.96	289.52	85.47	3.94	37.51	184.83

Итого за день			39	40	222	1411	0.64	23.42	74.3		236.98	582.91	160.14	7.56	63.29	249.93
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: Кр ШК 13.01.2025г 7-10лет

День: среда
Неделя: 4Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
241	Свекла отварная	30			3	13	0.01	3.2			11.84	13.76	7.04	0.45		
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0.05		30.4		38	121.66	22.8	1.06	14.95	25.38
72.15	Пюре из бобовых	160	16	5	38	263	0.63		19.2		96.28	257.94	83.38	5.33	3.18	64
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	0.03	0.06	
75.04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0.08				11.5	43.5	16.5	1	14.4	
Итого за Завтрак			30	17	87	617	0.77	3.2	49.6		157.92	436.87	129.74	7.87	32.59	89.38

Обед																
12.77	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250/5	17	11	11	216	0.08	26.94	7.66		57.05	198.06	41.55	3.52	0.77	7.3
58.28	Кулеш (гречка с мясом)	25/165	29	20	44	474	0.38	0.77	0.13		28.43	421.15	174.34	8.1	20.66	11.21
69.06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г	200			16	67	0.01	20.2			6.76	4.4	3.6	0.92	0.19	0.8
77.09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0.04				7.25	32.5	10.5	0.9	7.73	0.8
75.03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0.06				9.2	34.8	13.2	0.8	11.52	1.28
Итого за Обед			51	31	105	916	0.57	47.91	7.79		108.69	690.91	243.19	14.24	40.87	21.39

Итого за день			81	48	192	1533	1.34	51.11	57.39		266.61	1127.78	372.93	22.11	73.46	110.77
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	---------	--------	-------	-------	--------

Рацион: Кр ШК 13.01.2025г 7-10лет

День: четверг
Неделя: 4

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
19.79	ТК Суп картофельный с лапшой домашней с курицей	200/20	11	10	17	206	0.12	13.68	16.2		23.32	99.76	24.59	1.22	10.53	90.12
160.02	Ватрушка с повидлом	50	3	2	33	160	0.05	0.1	5.79		5.54	29.79	6.08	0.66	4.68	15.94
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	0.03	0.06	
77.02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0.09				14.5	65	21	1.8	15.45	
Итого за Завтрак			18	13	83	516	0.26	13.78	21.99		43.66	194.56	51.69	3.71	30.72	106.06

Обед																
352.02	Суп Любительский на курином бульоне	250	6	6	28	191	0.2	14.4			27.46	126.58	71.28	2.49	8.71	101.34
167	Гренки из пшеничного хлеба	15	2		11	56	0.04				5.43	20.55	7.8	0.47		
29.02	Рыба (минтай), тушеная в томатном соусе	50/50	10	8	4	131	0.08	2.59	6.08		31.31	158.59	39.65	0.71	22.73	26.02
447	ТК Картофель тушеный	150	3	13	24	225	0.18	30.29			29.44	99.82	40.48	1.56	0.72	48.12
396	Лимонный чайный напиток	200			14	58		2.8			3.22	1.54	0.84	0.08	0.11	
75.16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0.1				14.95	56.55	21.45	1.3	18.72	2.08
Итого за Обед			26	28	117	830	0.6	50.08	6.08		111.81	463.63	181.5	6.61	50.99	177.56

Итого за день			44	41	200	1346	0.86	63.86	28.07		155.47	658.19	233.19	10.32	81.71	283.62
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: Кр ШК 13.01.2025г 7-10лет

День: пятница
Неделя: 4Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
420.01	Гуляш из мяса птицы	60	6	7	2	91	0.03	1.32	12		6.24	52.24	7.33	0.47	5.08	13.81
481.08	Гречка отварная рассыпчатая	190	8	6	36	233	0.27		22.8		15.9	190.73	126.71	4.27	8.86	23.63
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	0.03	0.06	
75.04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0.08				11.5	43.5	16.5	1	14.4	
Итого за Завтрак			18	14	76	494	0.38	1.32	34.8		33.94	286.48	150.56	5.77	28.4	37.44

Обед																
13.08	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250	18	10	20	246	0.27	12.18	0.14		53.44	239.75	54.49	4.15	1.03	104.95
87.38	Макаронник с мясом (фарш из говядины) и маслом	180/5	13	16	32	323	0.11	1.57	36.55		26.73	115.25	16.71	1.08	20.26	75.75
69.06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г	200			16	67	0.01	20.2			6.76	4.4	3.6	0.92	0.19	0.8
77.09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0.04				7.25	32.5	10.5	0.9	7.73	0.8
75.03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0.06				9.2	34.8	13.2	0.8	11.52	1.28
Итого за Обед			36	26	102	795	0.49	33.95	36.69		103.38	426.7	98.5	7.85	40.73	183.58

Итого за день			54	40	178	1289	0.87	35.27	71.49		137.32	713.18	249.06	13.62	69.13	221.02
Итого за период			1016	859	4034	28173	14.72	968.19	1314.3		3804.96	13357.8	4051.8	219.07	1485.19	5197.08
Итого за период			51	43	202	1409	0.74	48.41	65.72		190.25	667.89	202.59	10.95	74.26	259.85