

Согласовано
Директор МБОУ «Школа-интернат с.Новый Актанышбаш»
Ахмаров И.А.
Согласовано
Директор МБОУ «СОШ с.Староязыigitово»
Нуряхметова Д.Т.
Согласовано
Директор МБОУ «Школа-интернат с.Новый Каинлык»
Сабириянова Г.М.
Согласовано
Директор МБОУ «СОШ с.Музыка»
Гареев В.И.
Согласовано
Директор МБОУ «ОШ с.Старая Мухшта»
Нуртдинова А.Н.

Согласовано
Директор МБОУ «СОШ с.Новый Актанышбаш»
Ахмаров И.А.
Согласовано
Директор МБОУ «СОШ с.Староязыigitово»
Нуряхметова Д.Т.
Согласовано
Директор МБОУ «Школа-интернат с.Новый Каинлык»
Сабириянова 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»
Петрашкина И.А.

Согласовано
Директор МБОУ «Школа-интернат с.Шушнура»
Сонца Р.М.
Согласовано
Директор МБОУ «ШОШ с.Шушнура»
Яниева Т.М.
Согласовано
Директор МБОУ «ОШ с.Сактово»
Газишев Р.М.

Утверждено
Генеральный директор
ООО «ГРАНД-ПИТАНИЕ»
Минязов Р.Н.
Согласовано
Директор МБОУ «СОШ д.Новая Бура»
Царевичева З.С.
Согласовано
Директор МБОУ «ОШ с.Саузабаш»
Талипова Ф.Н.

Примерное меню для организации питания обучающихся общеобразовательных учреждений Краснокамского района

2024-2025 учебный год

Возраст 11-18 лет

Весенне-летний период

«01» марта 2025г.

Рацион: Кр ШК 01.03.2025г 11-18лет

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: весна-лето
Возраст: с 11 до 18 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	Са	Р	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
33.29	Макаронные изделия отварные	230	8	6	54	305	0.13		27.6		33.14	72.16	13.27	1.37	20.22	185.15
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	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 Завтрак			23	18	108	685	0.28		58		86.39	250.38	57.54	3.76	53.95	212.61

Обед																
12.58	Борщ на мясном бульоне со сметаной	300/5	20	13	14	257	0.1	32.33	7.69		67.6	237.07	49.78	4.23	0.91	8.67
167.01	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0.05				7.25	27.41	10.4	0.63		
446.08	Говядина тушеная с картофелем	200	15	17	21	298	0.19	25.81	0.05		35.68	208.29	45.27	3.22	11.74	112.95
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	
75.18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0.14				19.55	73.95	28.05	1.7	24.48	
Итого за Обед			44	31	121	950	0.51	74.34	7.74		146.41	572.52	141.9	10.41	37.32	121.62

Итого за день			67	49	229	1635	0.79	74.34	65.74		232.8	822.9	199.44	14.17	91.27	334.23
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	-------	-------	--------	-------	-------	--------

Рацион: Кр ШК 01.03.2025г 11-18лет

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: весна-лето
Возраст: с 11 до 18 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	Са	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
169.07	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	225	8	8	43	277	0.16	1.61	42.76		162.83	200	47.57	1.02	3.12	67.14
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	
77.1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0.11				18.85	84.5	27.3	2.34	20.09	
Итого за Завтрак			18	17	119	697	0.34	1.76	57.08		199.31	333.79	83.1	3.97	29.99	84.66

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
275.06	Чахохбили	100	14	14	6	208	0.08	4.77	27.2		18.51	125.97	18.29	1.2	11.77	44.15
481.03	Гречка отварная рассыпчатая	180	8	6	34	220	0.26		21.6		15.06	180.78	120.11	4.04	8.4	22.26
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16.2			0.32			0.03	0.06	
77.01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0.07				11.6	52	16.8	1.44	12.36	1.28
75.17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0.09				12.65	47.85	18.15	1.1	15.84	1.76
Итого за Обед			33	27	116	922	0.55	22.47	61.3		77.73	445.93	182.8	8.4	57.93	190.5

Итого за день			51	44	235	1619	0.89	24.23	118.38		277.04	779.72	265.9	12.37	87.92	275.16
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	--------	-------	-------	-------	--------

Рацион: Кр ШК 01.03.2025г 11-18лет

День: среда
Неделя: 1Сезон: весна-лето
Возраст: с 11 до 18 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	Са	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
87.41	Макаронник с мясом (фарш из говядины) и маслом	210/5	15	18	38	372	0.13	1.83	39.39		30.64	134.11	19.47	1.25	23.63	84.37
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	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
83.08	Яблоко	120			25	56	0.04	12			19.2	13.2	10.8	2.64	0.36	2.4
Итого за Завтрак			20	19	109	637	0.27	13.83	39.39		65.09	203.87	51.74	5.22	42.77	88.85

Обед																
16.68	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	300/5	19	13	14	252	0.15	26.19	7.68		54	233.93	45.73	3.72	0.5	127.53
48.31	Плов из отварной говядины	200	22	21	47	463	0.11	2.11	0.1		22.5	275.95	56.84	3.41	11.17	6.57
396	Лимонный чайный напиток	200			14	58		2.8			3.22	1.54	0.84	0.08	0.11	
77.01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0.07				11.6	52	16.8	1.44	12.36	1.28
75.17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0.09				12.65	47.85	18.15	1.1	15.84	1.76
Итого за Обед			48	35	123	1004	0.42	31.1	7.78		103.97	611.27	138.36	9.75	39.98	137.14

Итого за день			68	54	232	1641	0.69	44.93	47.17		169.06	815.14	190.1	14.97	82.75	225.99
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	-------	-------	-------	--------

Рацион: Кр ШК 01.03.2025г 11-18лет

День: четверг
Неделя: 1Сезон: весна-лето
Возраст: с 11 до 18 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	Са	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
5.35	Каша жидкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным	225	8	10	33	254	0.21	1.73	44.58		181.38	235.94	63.78	1.43	12.78	49.63
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
77.1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0.11				18.85	84.5	27.3	2.34	20.09	
Итого за Завтрак			18	21	111	694	0.39	1.73	47.58		202.93	358.49	97.89	4.36	39.36	65.87

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
261.26	Птица, тушеная в соусе с овощами	100	13	15	7	213	0.09	6.03	24		22.58	120.8	22.53	1.24	10.7	67.66
33.05	Макаронные изделия отварные	180	7	5	42	238	0.1		21.6		25.93	56.43	10.38	1.07	15.81	144.9
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
75.18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0.14				19.55	73.95	28.05	1.7	24.48	
Итого за Обед			33	28	130	903	0.45	43	53.1		105.42	332.21	91.36	5.98	57.52	314.29

Итого за день			51	49	241	1597	0.84	44.73	100.68		308.35	690.7	189.25	10.34	96.88	380.16
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	-------	--------	-------	-------	--------

Рацион: Кр ШК 01.03.2025г 11-18лет

День: пятница
Неделя: 1Сезон: весна-лето
Возраст: с 11 до 18 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	Са	Р	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	30/225	18	23	63	532	0.14	6.03	18.36		34.28	222.39	64.5	1.89	11.12	85.63
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	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 Завтрак			23	24	112	754	0.25	9.23	18.36		61.37	292.71	93.01	3.67	29.9	87.71

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
30.15	Рыба (минтай), запеченая с картофелем по-русски	50/30/120	13	9	30	256	0.27	33.59	47.61		50.08	250.68	72.71	2.13	23.04	60.01
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
77.01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0.07				11.6	52	16.8	1.44	12.36	1.28
75.17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0.09				12.65	47.85	18.15	1.1	15.84	1.76
Итого за Обед			31	28	140	947	0.57	36.85	86.84		99.88	437.39	126.5	5.97	65.91	211.61

Итого за день			54	52	252	1701	0.82	46.08	105.2		161.25	730.1	219.51	9.64	95.81	299.32
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	-------	--------	------	-------	--------

Рацион: Кр ШК 01.03.2025г 11-18лет

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: весна-лето
Возраст: с 11 до 18 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	Са	Р	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
33.03	Макаронные изделия отварные	200	7	5	47	265	0.11		24		28.81	62.74	11.54	1.19	17.58	161
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	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 Завтрак			23	15	105	646	0.25	1.49	27		62.44	203.64	48.66	3.2	48.78	202.32

Обед																
7	Салат из свеклы отварной	100	1	5	9	86	0.02	9.68			35.82	41.72	21.3	1.36	0.68	
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
434.05	Каша гречневая с мясом птицы	30/170	20	16	45	413	0.37	0.95	31.36		32.66	299.24	165.01	5.84	20.47	114.3
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16.2			0.32			0.03	0.06	
75.18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0.14				19.55	73.95	28.05	1.7	24.48	
Итого за Обед			34	27	122	956	0.59	56.37	38.86		127.05	459.62	235.11	9.66	51.03	144.28

Итого за день			57	42	227	1602	0.84	57.86	65.86		189.49	663.26	283.77	12.86	99.81	346.6
---------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	-------	-------	-------

Рацион: Кр ШК 01.03.2025г 11-18лет

День: вторник
Неделя: 2

Сезон: весна-лето
Возраст: с 11 до 18 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	Са	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
4.08	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	225	7	7	37	241	0.09	1.46	40.5		145.77	132.78	22.18	0.51	10.49	37.33
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	
77.1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0.11				18.85	84.5	27.3	2.34	20.09	
Итого за Завтрак			17	16	114	664	0.26	1.53	50.39		175.33	259.65	56.4	3.44	37.03	52.54

Обед																
19.54	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	300	5	7	19	162	0.06	1.8	15		23.51	47.2	11.34	0.7	11.4	145.26
167.01	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0.05				7.25	27.41	10.4	0.63		
12.78	Плов из птицы	30/170	15	18	48	415	0.11	4.67	16.32		26.86	177.63	49.85	1.5	9.36	66.51
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	
75.18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0.14				19.55	73.95	28.05	1.7	24.48	
Итого за Обед			29	26	153	972	0.39	22.67	31.32		93.5	351.99	108.04	5.16	45.43	211.77

Итого за день			46	42	267	1636	0.65	24.2	81.71		268.83	611.64	164.44	8.6	82.46	264.31
---------------	--	--	----	----	-----	------	------	------	-------	--	--------	--------	--------	-----	-------	--------

Рацион: Кр ШК 01.03.2025г 11-18лет

День: среда
Неделя: 2

Сезон: весна-лето
Возраст: с 11 до 18 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	Са	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
275.06	Чахохбили	100	14	14	6	208	0.08	4.77	27.2		18.51	125.97	18.29	1.2	11.77	44.15
481.05	Гречка отварная рассыпчатая	185	8	6	35	226	0.27		22		15.46	185.88	123.51	4.16	8.64	22.75
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	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 Завтрак			27	21	87	643	0.45	4.77	49.2		49.22	368.41	163.27	6.69	39.19	68.98

Обед																
12.96	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	300/5	21	14	22	294	0.15	23.49	7.69		70.9	265.35	59.55	4.86	1.12	127.24
167.05	Гренки из пшеничного хлеба	25	3		19	93	0.06				9.06	34.26	13	0.79		
446.08	Говядина тушеная с картофелем	200	15	17	21	298	0.19	25.81	0.05		35.68	208.29	45.27	3.22	11.74	112.95
396	Лимонный чайный напиток	200			14	58		2.8			3.22	1.54	0.84	0.08	0.11	
77.01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0.07				11.6	52	16.8	1.44	12.36	1.28
75.17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0.09				12.65	47.85	18.15	1.1	15.84	1.76
Итого за Обед			46	32	124	974	0.56	52.1	7.74		143.11	609.29	153.61	11.49	41.17	243.23

Итого за день			73	53	211	1617	1.01	56.87	56.94		192.33	977.7	316.88	18.18	80.36	312.21
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	-------	--------	-------	-------	--------

Рацион: Кр ШК 01.03.2025г 11-18лет

День: четверг
Неделя: 2

Сезон: весна-лето
Возраст: с 11 до 18 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	Са	Р	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
37.44	Пюре картофельное	195	4	5	29	173	0.21	33.87	21.84		59.41	127.16	43.1	1.58	1.29	49.61
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	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 Завтрак			20	11	91	507	0.37	37.36	21.84		111.7	312.76	88.17	3.79	41.38	72.5

Обед																
10.05	Маринад овощной	60	1	6	8	92	0.04	7.45			18.72	38.85	20.72	0.62	0.43	0.12
415.03	Суп Кубанский на курином бульоне	250	11	7	28	219	0.31	18			50.61	149.01	54.57	2.7	5.2	30.1
420.06	Гуляш из мяса птицы	100	10	12	4	166	0.06	2.36	18.12		10.42	81.98	12.18	0.76	9.33	22.73
33.05	Макаронные изделия отварные	180	7	5	42	238	0.1		21.6		25.93	56.43	10.38	1.07	15.81	144.9
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16.2			0.32			0.03	0.06	
75.18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0.14				19.55	73.95	28.05	1.7	24.48	
Итого за Обед			36	31	141	1064	0.65	44.01	39.72		125.55	400.22	125.9	6.88	55.31	197.85

Итого за день			56	42	232	1571	1.02	81.37	61.56		237.25	712.98	214.07	10.67	96.69	270.35
---------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: Кр ШК 01.03.2025г 11-18лет

День: пятница
Неделя: 2Сезон: весна-лето
Возраст: с 11 до 18 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	Са	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
12.97	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с птицей	250/5/20	8	11	17	200	0.1	28.4	18.7		57.37	110.43	35.92	1.77	9.65	103.08
89	Булочка молочная	60	6	3	34	184	0.09	0.31	4.8		31.09	64.97	11.34	0.63		
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	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 Завтрак			19	15	97	593	0.29	28.71	23.5		103.71	231.96	68.73	3.73	28.43	105.16

Обед																
262.2	Суп Любительский	250	5	6	27	180	0.2	14.55			28.04	127.71	71.8	2.51	3.77	101.34
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
280.06	Картофель, запеченный по-домашнему	180	5	19	42	362	0.31	52.08			30.46	152.29	60.16	2.38	1.04	48
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
75.18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0.14				19.55	73.95	28.05	1.7	24.48	
Итого за Обед			27	34	136	961	0.74	89.42	6.08		116.12	516.94	203.26	8.22	52.21	176.16

Итого за день			46	49	233	1554	1.03	####	29.58		219.83	748.9	271.99	11.95	80.64	281.32
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	------	-------	--	--------	-------	--------	-------	-------	--------

Рацион: Кр ШК 01.03.2025г 11-18лет

День: понедельник
Неделя: 3Сезон: весна-лето
Возраст: с 11 до 18 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	Са	Р	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
33.29	Макаронные изделия отварные	230	8	6	54	305	0.13		27.6		33.14	72.16	13.27	1.37	20.22	185.15
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	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 Завтрак			23	18	108	685	0.28		58		86.39	250.38	57.54	3.76	53.95	212.61

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
342.09	Курица тушеная	100	13	12	3	173	0.07	1.52	27.2		12.96	113.79	13.96	0.97	11.26	36.09
36.02	Рис отварной	180	5	5	48	252	0.05		22		13.13	100.2	32.8	0.71		72
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16.2			0.32			0.03	0.06	
77.01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0.07				11.6	52	16.8	1.44	12.36	1.28
75.17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0.09				12.65	47.85	18.15	1.1	15.84	1.76
Итого за Обед			31	25	129	948	0.39	34.49	56.7		81.26	390.47	108.51	5.3	45.86	212.06

Итого за день			54	43	237	1633	0.67	34.49	114.7		167.65	640.85	166.05	9.06	99.81	424.67
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: Кр ШК 01.03.2025г 11-18лет

День: вторник
Неделя: 3

Сезон: весна-лето
Возраст: с 11 до 18 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	Са	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
9.25	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	225	6	7	37	235	0.07	1.42	39.9		137.9	151.41	32.48	0.5	2.23	37.06
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	
77.1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0.11				18.85	84.5	27.3	2.34	20.09	
Итого за Завтрак			15	17	112	654	0.25	1.42	44.7		159.03	270.27	66.13	3.37	28.14	53.06

Обед																
19.42	Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	300	25	14	18	302	0.11	2.66	15.23		39.18	258.95	35.28	4.12	5.13	153.24
58.46	Кулеш (гречка с мясом)	25/190	32	22	51	533	0.44	0.88	0.15		32.18	473.51	199.41	9.16	22.27	12.47
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	
75.18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0.14				19.55	73.95	28.05	1.7	24.48	
Итого за Обед			64	37	140	1156	0.72	19.74	15.38		107.24	832.21	271.14	15.61	52.07	165.71

Итого за день			79	54	252	1810	0.97	21.16	60.08		266.27	1102.48	337.27	18.98	80.21	218.77
---------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	---------	--------	-------	-------	--------

Рацион: Кр ШК 01.03.2025г 11-18лет

День: среда
Неделя: 3Сезон: весна-лето
Возраст: с 11 до 18 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	Са	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
55.24	Омлет натуральный с маслом	200	21	33	4	394	0.13	0.74	429.19		159.7	345.85	26.47	3.9	47.53	95.77
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	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
83.08	Яблоко	120			25	56	0.04	12			19.2	13.2	10.8	2.64	0.36	2.4
Итого за Завтрак			26	34	75	659	0.27	12.74	429.19		194.15	415.61	58.74	7.87	66.67	100.25

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	
16.7	Суп из овощей со сметаной	250/5	2	6	11	110	0.09	21.27	7.5		35.4	56.13	22.43	0.86	0.42	101.1
40.08	Биточки (котлеты) рыбные* с соусом томатным	60/40	11	7	13	149	0.06	1.37	4		27.41	119.27	18.17	0.53	21.74	36.81
33.05	Макаронные изделия отварные	180	7	5	42	238	0.1		21.6		25.93	56.43	10.38	1.07	15.81	144.9
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
77.01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0.07				11.6	52	16.8	1.44	12.36	1.28
75.17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0.09				12.65	47.85	18.15	1.1	15.84	1.76
Итого за Обед			28	25	135	873	0.43	48.64	33.1		141.21	361.14	102.29	6.73	66.77	286.65

Итого за день			54	59	210	1532	0.7	61.38	462.29		335.36	776.75	161.03	14.6	133.44	386.9
----------------------	--	--	----	----	-----	------	-----	-------	--------	--	--------	--------	--------	------	--------	-------

Рацион: Кр ШК 01.03.2025г 11-18лет

День: четверг
Неделя: 3

Сезон: весна-лето
Возраст: с 11 до 18 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	Са	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
492	ТК Тылобурдоосын чош бакча шыд (суп с овощами с птицей Удмуртская кухня)	250/20	12	9	21	213	0.17	24.69	11.2		24.59	123.38	37.52	1.57	9.81	33.73
94.03	Кубистаен нянь	60	4	7	17	143	0.06	21.92	8.8		37.24	48.21	13.16	0.68	4.05	34.23
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	0.03	0.06	
77.1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0.11				18.85	84.5	27.3	2.34	20.09	
Итого за Завтрак			21	17	78	539	0.34	46.61	20		80.98	256.1	78	4.62	34.01	67.96

Обед																
12.98	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	250/5	17	11	16	236	0.12	28.44	7.66		64.45	214.23	47.4	3.81	0.86	107
327.09	Говядина тушеная с овощами в соусе	200	16	18	20	306	0.17	18.97	0.05		27.86	204.4	44.16	3.06	12.44	38.69
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	0.03	0.06	
75.18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0.14				19.55	73.95	28.05	1.7	24.48	
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
Итого за Обед			45	33	133	1003	0.5	47.47	15.56		117.81	534.32	127.29	9.33	44.66	170.32

Итого за день			66	50	211	1542	0.84	94.08	35.56		198.79	790.42	205.29	13.95	78.67	238.28
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: Кр ШК 01.03.2025г 11-18лет

День: пятница
Неделя: 3Сезон: весна-лето
Возраст: с 11 до 18 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	Са	Р	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	30/225	18	23	63	532	0.14	6.03	18.36		34.28	222.39	64.5	1.89	11.12	85.63
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	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 Завтрак			23	24	112	754	0.25	9.23	18.36		61.37	292.71	93.01	3.67	29.9	87.71

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
447.04	ТК Картофель тушеный	180	4	15	29	270	0.22	36.34			35.31	119.75	48.56	1.88	0.86	57.75
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
77.01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0.07				11.6	52	16.8	1.44	12.36	1.28
75.17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0.09				12.65	47.85	18.15	1.1	15.84	1.76
Итого за Обед			28	36	122	938	0.55	61.69	45.58		121.05	430.33	136.11	6.97	62.29	226.94

Итого за день			51	60	234	1692	0.8	70.92	63.94		182.42	723.04	229.12	10.64	92.19	314.65
----------------------	--	--	----	----	-----	------	-----	-------	-------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: Кр ШК 01.03.2025г 11-18лет

День: понедельник
Неделя: 4

Сезон: весна-лето
Возраст: с 11 до 18 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	Са	Р	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			
416.07	Макароны с томатом	225	8	12	50	342	0.13	5.4	63.2		35.44	74.39	17.68	1.51	18.27	181
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	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 Завтрак			25	22	108	712	0.28	5.54	77.6		82.37	239.01	60.03	2.84	37.05	183.08

Обед																
16.77	ТК Щи "Новгородские" на курином бульоне со сметаной	300/5	8	6	11	128	0.07	35.45	7.5		45.43	53.02	24.82	0.87	6.4	34.28
167.01	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0.05				7.25	27.41	10.4	0.63		
455.07	Рагу из мяса птицы	30/170	13	15	29	306	0.21	25.76	16.32		35.86	160.91	46.47	2.02	10.01	94.52
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16.2			0.32			0.03	0.06	
75.18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0.14				19.55	73.95	28.05	1.7	24.48	
Итого за Обед			30	22	114	857	0.47	77.41	23.82		108.41	315.29	109.74	5.25	40.95	128.8

Итого за день			55	44	222	1569	0.75	82.95	101.42		190.78	554.3	169.77	8.09	78	311.88
---------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	-------	--------	------	----	--------

Рацион: Кр ШК 01.03.2025г 11-18лет

День: вторник
Неделя: 4

Сезон: весна-лето
Возраст: с 11 до 18 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	Са	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
170.12	Каша жидкая молочная пшенная с маслом сливочным	225	9	9	41	282	0.24	1.64	43.2		167.1	220.11	55.14	1.39	3.77	38.54
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
77.1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0.11				18.85	84.5	27.3	2.34	20.09	
Итого за Завтрак			19	18	116	698	0.42	1.64	52.2		191.38	347.13	89.55	4.38	31.01	71.26

Обед																
19.54	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	300	5	7	19	162	0.06	1.8	15		23.51	47.2	11.34	0.7	11.4	145.26
12.78	Плов из птицы	30/180	16	19	50	435	0.11	4.9	16.32		28.11	184.23	52.31	1.56	9.7	70.51
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	
75.21	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	95	8	1	52	247	0.15				21.85	82.65	31.35	1.9	27.36	
Итого за Обед			29	27	145	944	0.35	22.9	31.32		89.8	339.88	103.4	4.79	48.65	215.77

Итого за день			48	45	261	1642	0.77	24.54	83.52		281.18	687.01	192.95	9.17	79.66	287.03
---------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: Кр ШК 01.03.2025г 11-18лет

День: среда
Неделя: 4

Сезон: весна-лето
Возраст: с 11 до 18 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	Са	Р	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
72.14	Пюре из бобовых	195	19	6	47	321	0.77		23.6		117.38	314.47	101.65	6.5	3.88	78
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	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 Завтрак			34	18	104	714	0.93	3.2	54		182.47	506.45	152.96	9.34	37.61	105.46

Обед																
12.58	Борщ на мясном бульоне со сметаной	300/5	20	13	14	257	0.1	32.33	7.69		67.6	237.07	49.78	4.23	0.91	8.67
58.46	Кулеш (гречка с мясом)	25/190	32	22	51	533	0.44	0.88	0.15		32.18	473.51	199.41	9.16	22.27	12.47
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
77.01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0.07				11.6	52	16.8	1.44	12.36	1.28
75.17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0.09				12.65	47.85	18.15	1.1	15.84	1.76
Итого за Обед			59	36	129	1088	0.71	53.41	7.84		130.79	814.83	287.74	16.85	51.57	24.98

Итого за день			93	54	233	1802	1.64	56.61	61.84		313.26	1321.28	440.7	26.19	89.18	130.44
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	---------	-------	-------	-------	--------

Рацион: Кр ШК 01.03.2025г 11-18лет

День: четверг
Неделя: 4

Сезон: весна-лето
Возраст: с 11 до 18 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	Са	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
19.26	ТК Суп картофельный с лапшой домашней с курицей	250/20	13	11	21	242	0.14	16.96	17.45		28.18	113.5	29.41	1.43	12.06	112.23
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	
77.1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0.11				18.85	84.5	27.3	2.34	20.09	
Итого за Завтрак			21	14	94	585	0.3	17.06	23.24		52.87	227.8	62.81	4.46	36.89	128.17

Обед																
262.28	Суп Любительский на курином бульоне	300	11	9	33	257	0.24	17.46			33.65	153.25	86.16	3.01	10.46	121.61
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
447.04	ТК Картофель тушеный	180	4	15	29	270	0.22	36.34			35.31	119.75	48.56	1.88	0.86	57.75
396	Лимонный чайный напиток	200			14	58		2.8			3.22	1.54	0.84	0.08	0.11	
75.18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0.14				19.55	73.95	28.05	1.7	24.48	
Итого за Обед			34	33	138	993	0.72	59.19	6.08		128.47	527.63	211.06	7.85	58.64	205.38

Итого за день			55	47	232	1578	1.02	76.25	29.32		181.34	755.43	273.87	12.31	95.53	333.55
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: Кр ШК 01.03.2025г 11-18лет

День: пятница
Неделя: 4

Сезон: весна-лето
Возраст: с 11 до 18 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	Са	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
420.03	Гуляш из мяса птицы	70	7	8	2	107	0.04	1.5	14		7.16	60.76	8.5	0.55	5.94	16.11
481.09	Гречка отварная рассыпчатая	215	9	7	41	263	0.31		26		17.87	215.72	143.32	4.83	10.02	25.25
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	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 Завтрак			21	16	89	579	0.45	1.5	40		40.28	333.04	173.29	6.71	34.74	43.44

Обед																
13.48	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	300	22	12	24	296	0.32	14.61	0.17		64.12	287.7	65.39	4.98	1.24	125.94
87.39	Макаронник с мясом (фарш из говядины) и маслом	200/5	14	17	36	355	0.12	1.74	38.36		22.19	126.26	18.11	1.14	22.49	4.16
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
77.01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0.07				11.6	52	16.8	1.44	12.36	1.28
75.17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0.09				12.65	47.85	18.15	1.1	15.84	1.76
Итого за Обед			43	30	124	949	0.61	36.55	38.53		117.32	518.21	122.05	9.58	52.12	133.94

Итого за день	64	46	213	1528	1.06	38.05	78.53		157.6	851.25	295.34	16.29	86.86	177.38		
Итого за период	1188	978	4664	32501	17.8	####	1824.02		4530.88	15755.85	4786.74	263.03	1808.14	5813.2		
Итого за период	59	49	233	1625	0.89	56.66	91.2		226.54	787.79	239.34	13.15	90.41	290.66		