

Согласовано:

Директор
МОБУ ООШ с.Средние Карамалы


Л.Г.Тинякова

Утверждаю:

Директор

ООО "ПТФ"Байкал-сервис"




Г.Т.Шафигуллина

МОБУ ООШ с. Средние Карамалы
муниципального района Ермекеевский район Республики Башкортостан

Основное (организованное) двухнедельное меню
для организации питания обучающихся 7-11 лет, 12 лет и старше,
из многодетных и малоимущих семей, учащихся с ОВЗ.

Весенне-летний период

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 7-11 лет на весенне-летний период

Рацион: ШК 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 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														
445,37	Котлеты 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
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
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	2,40	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Завтрак суммарная масса порции: 505			19,44	17,25	70,1	511,43	0,46	1,69	71,42	3,51	55,65	279,87	108,01	5,85
Обед														
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
80,55	Рыба, тушенная с овощами(филе минтая)	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
211,06	Макаронные изделия отварные с маслом	180/10	6,97	4,44	44,48	245,99	0,11		22,5	1	18,32	56,31	10,39	1,06
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	2,40	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед суммарная масса порции: 740			23,14	16,30	112,73	690,20	0,75	23,29	584,03	6,88	71,81	271,85	70,57	3,75
Итого за день			42,58	33,55	182,83	1201,63	1,21	24,98	655,45	10,39	127,46	551,72	178,58	9,60

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготавливаемых блюд для обучающихся 7-11 лет (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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
38/9	Пельмени отварные	180	18,2	18,2	34,7	363					34	78	1	
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
86,12	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	6,25	0,2	14	14	8	2,8
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: 610	21,66	18,71	81,59	575,28	0,12	6,8	6,39	0,66	57,1	113,04	14,04	3,62
Обед														
58	Суп картофельный	250	2,4	2,5	18,1	107	0,1	9,64	3		15,1	78,69	27,13	1,01
446,00	Котлеты куриные с томатным соусом	50/40	9,50	12,32	8,00	172,60	0,08	1,69	48,17	2,20	29,01	108,12	16,0	1,62
610,03	Рис припущенный	150	3,79	6,54	38,96	208	0,04		37,35	0,29	11,71	81,24	26,58	0,59
293	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	20,93	22,05	128,28	760,20	0,44	11,33	88,52	3,45	71,12	326,55	86,54	4,93
Итого за день			42,59	40,76	209,87	1335,48	0,56	18,13	94,91	4,11	128,22	439,59	100,58	8,55

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 7-11 лет (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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
тк 66,64	Суп-лапша(вермишель) с мясом птицы(филе)	250/20	11,37	12,52	15,68	148	0,07	1,8	200	2,26	14,56		12,47	1,15
1,3	Бутерброд с маслом и сыром	30\5\10	5,07	6,59	16,57	146,05	0,11	0,07	46,3	0,54	107,2	81	9,7	0,83
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1						
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,40	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Завтрак суммарная масса порции: 545			18,84	19,41	69,55	455,05	0,6	21,97	246,3	3,31	130,46	120	34,77	2,88
Обед														
516/1	Маринад овощной без томата	60	0,67	5,32	5,92	74,25	0,02	1,32	800	2,4	14,32	27,74	16,96	0,36
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
684	Жаркое по-домашнему из мяса птицы (филе)	150	9,62	11,75	17,58	190	0,15	22,08	10,2	2,5	19,9	139,98	34,48	2,13
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	2,40	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед суммарная масса порции: 740			23,56	22,54	100,87	674,26	0,75	35,05	1072,10	8,32	92,39	334,25	108,60	7,05
Итого за день			42,4	41,95	170,42	1129,31	1,35	57,02	1318,4	11,63	222,85	454,25	143,37	9,93

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготавливаемых блюд для обучающихся 7-11 лет (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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
17\3	Свекла отварная порционная	60	1,05	0,07	6	28,9		3			24,4	28	14,3	
131,8	Плов из мяса птицы (филе)	180	15,21	16,65	27,28	266,18	0,11	3,97	247,98	3,23	22,42	182,75	42,29	1,51
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
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,40	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Завтрак суммарная масса порции: 500			21,06	17,32	73,28	478,08	0,48	16,97	247,98	4,19	61,52	269,25	73,39	3,16
Обед														
17\7	Зеленый горошек отварные	60	1,77	0,12	3,3	22	0,01	6	0,9	1,52	12		12,35	0,41
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
38/9	Пельмени отварные	180	18,2	18,2	34,7	363					34	78	1	
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	68	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: 710			26,61	23,94	94,55	677,73	0,29	34,04	175,52	4,11	105,53	182,42	50,91	3,61
Итого за день			47,67	41,26	167,83	1155,81	0,77	51,01	423,5	8,3	167,05	451,67	124,3	6,77

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 7-11 лет (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		В1	С	А	Е	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	214,4	0,07	1,16	64,58	0,26	115,86	143,1	32,66	0,55
294	Компот из кураги	200	1,3	0,1	32,4	130	0,02	0,4			39,4		24,94	0,84
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3	2,5	12,6	84	0,03	0,6			119		14	0,1
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 ШК		суммарная масса порции: 500	12,10	12,96	99,25	532,40	0,26	2,16	64,58	0,86	282,26	169,10	77,20	2,49
Обед														
56,64	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5 ед.	200/5	1,55	4,47	8,02	75,64	0,04	15,9	174,15	1,56	33,58	41,79	19,27	0,9
506,26	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/30	8,66	12,10	8,33	177,10	0,07	3,66	47,64	2,79	30,82	103,73	16,7	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	143,0	4,82
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
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: 710	24,11	23,16	97,67	691,98	0,64	22,36	245,86	5,94	100,62	419,83	196,56	8,97
Итого за день			36,21	36,12	196,92	1224,38	0,9	24,52	310,44	6,8	382,88	588,93	273,76	11,46

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 7-11 лет (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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ттк211,08	Макаронные изделия отварные с томатным соусом	150/5/30	6,15	4,83	38,8	214,7	0,1	1,5	67,5	1,12	18,95	51,77	11,26	1
1,5	Бутерброд с сыром	30\10	5,03	2,96	16,5	113	0,11	0,07	23,8	0,49	106	79,5	9,7	0,82
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
86,12	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: 625			12,18	7,99	85,48	459,6	0,23	5,57	97,55	1,81	139,25	145,27	28,96	4,65
Обед														
58	Суп картофельный	250	2,4	2,5	18,1	107	0,1	9,64	3		15,1	78,69	27,13	1,01
445,37	Котлеты 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
610,03	Рис припущенный	150	3,79	6,54	38,96	208	0,04		37,35	0,29	11,71	81,24	26,58	0,59
293	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			21,30	21,52	128,62	766,58	0,44	11,33	88,52	3,45	71,12	326,55	86,54	4,93
Итого за день			33,48	29,51	214,1	1226,18	0,67	16,9	186,07	5,26	210,37	471,82	115,5	9,58

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 7-11 лет (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		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	12,10	8,33	177,10	0,07	3,66	47,64	2,79	30,82	103,73	16,7	1,53
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
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	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 Завтрак суммарная масса порции: 505			18,29	17,57	70,30	511,93	0,45	6,46	71,03	4,11	60,26	277,02	109,49	5,80
Обед														
ттк 66,64	Суп-лапша(вермишель) с мясом птицы(филе)	250/20	11,37	12,52	15,68	148	0,07	1,8	200	2,26	14,56		12,47	1,15
206/1	Плов с изюмом	180	4,14	16,11	46,44	348,3	0,05	1,6	37,35	0,29	18,43	81,24	36,11	0,8
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10						
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	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: 710			20,31	29,23	102,12	679,30	0,49	13,40	237,35	3,51	47,69	139,74	65,38	3,60
Итого за день			38,6	46,8	172,42	1191,23	0,94	19,86	308,38	7,62	107,95	416,76	174,87	9,4

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 7-11 лет (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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
тк 129,16	Суп картофельный с горохом и гречками, с мясом птицы (филе)	250/20/20	13,45	4,7	31,6	225,3	0,38	11,96	261,9	2,46	50,09	108,03	47,52	3,55
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1						
1,1	Бутерброд с маслом	30\10	2,48	7,55	16,63	144,1	0,1		45	0,55	8,4	22,5	4,2	0,77
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 Завтрак суммарная масса порции: 560			18,33	12,55	85,53	530,4	0,9	32,06	306,9	3,52	67,19	169,53	64,32	5,22
Обед														
516/1	Маринад овощной без томата	60	0,67	5,32	5,92	74,25	0,02	1,32	800	2,4	14,32	27,74	16,96	0,36
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
97,64	Жаркое по-домашнему с говядиной	180	11,56	16	21,08	257,88	0,18	26,46	12	3	23,88	168,07	41,35	2,55
289	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	0,04	1,3	22,12	0,01	108,57	116,2	31	1,01
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: 720			23,11	30,18	83,86	680,86	0,55	53,10	1001,39	8,06	197,05	415,48	124,22	6,43
Итого за день			41,44	42,73	169,39	1211,26	1,45	85,16	1308,29	11,58	264,24	585,01	188,54	11,65

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготавливаемых блюд для обучающихся 7-11 лет (лист 9)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 7-11 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														
446,00	Котлеты куриные с томатным соусом	50/40	9,50	12,32	8,00	172,60	0,08	1,69	48,17	2,20	29,01	108,12	16,0	1,62
211,06	Макаронные изделия отварные с маслом	180/10	6,97	4,44	44,48	245,99	0,11		22,5	1	18,32	56,31	10,39	1,06
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
Итого за Завтрак суммарная масса порции: 510			18,9	17,1	78,7	535,6	0,4	11,7	70,7	3,7	53,3	183,9	30,6	3,4
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
80,55	Рыба, тушенная с овощами(филе минтая)	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
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	143,0	4,82
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	68	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
Итого за Обед суммарная масса порции: 745			27,80	19,00	122,32	759,84	0,80	21,47	603,56	6,85	126,53	516,75	238,36	10,33
Итого за день			46,67	36,06	201	1295,43	1,24	33,16	674,23	10,5	179,86	700,68	268,98	13,76

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 7-11 лет (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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
493,03	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/10	4,86	11,11	26,35	215	0,1	1,01	53,48	0,14	102,15	125,4	29,46	0,65
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			0,06
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
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:500			8,90	12,00	91,07	494,60	0,27	11,01	53,48	0,94	126,75	162,40	44,06	3,91
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
65,08	Суп с гречневой крупой	200	2,02	2,45	12,3	79,5	0,09	9,2	161,36	1,03	16,13	56,12	29,71	1,06
131,8	Плов из мяса птицы (филе)	180	15,21	16,65	27,28	266,18	0,11	3,97	247,98	3,23	22,42	182,75	42,29	1,51
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
Итого за Обед суммарная масса порции: 730			25,55	25,07	102,04	679,95	0,54	20,65	410,84	7,96	90,33	355,63	112,39	6,11
Итого за день			34,45	37,07	193,11	1174,55	0,81	31,66	464,32	8,9	217,08	518,03	156,45	10,02
Итого за период			406,09	385,81	1877,89	12145,26	9,90	362,40	5743,99	85,09	2007,96	5178,46	1724,93	100,72
Итого за период			40,609	38,581	187,789	1214,526	0,99	36,24	574,399	8,509	200,796	517,846	172,493	10,072
Итого калорийность завтрака за период			169,67	152,82	804,83	5084,36	4,21	116,38	1236,30	26,56	1033,77	1889,41	584,86	41,01
Итого калорийность обеда за период			236,42	232,99	1073,06	7060,90	5,69	246,02	4507,69	58,53	974,19	3289,05	1140,07	59,71

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 12 лет и старше на весенне-летний период

Рацион: 12 лет и старше

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ 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														
445,36	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
175,12	Каша гречневая вязкая 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
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	2,40	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Завтрак суммарная масса порции: 555			21,28	17,71	80,41	564,08	0,53	2,19	86,57	3,79	60,38	310,19	125,27	6,63
Обед														
66,62	Суп-лапша (вермишель)	250	2,77	5,29	15,61	121,35	0,05	1,5	200	2,26	7,64	11,44	5,31	0,43
80,62	Рыба, тушенная с овощами(филе минтая)	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99	0,08	30,04	446,15	3,46	45,28	164,48	43,48	0,73
211,06	Макаронные изделия отварные с маслом	180/10	6,97	4,44	44,48	245,99	0,11		22,5	1	18,32	56,31	10,39	1,06
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1						
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
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
Итого за Обед суммарная масса порции: 820			26,32	18,31	126,16	774,33	0,84	51,64	668,65	8,00	90,84	310,23	81,58	4,42
Итого за день			47,60	36,02	206,57	1338,41	1,37	53,83	755,22	11,79	151,22	620,42	206,85	11,05

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготавливаемых блюд для обучающихся 12 лет и старше (лист 2)

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ 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														
38\83	Пельмени отварные	200	20	20	38,2	399					36	85	1	
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
86,12	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	6,25	0,2	14	14	8	2,8
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: 630			23,46	20,51	85,09	611,28	0,12	6,8	6,39	0,66	59,1	120,04	14,04	3,62
Обед														
58	Суп картофельный	250	2,4	2,5	18,1	107	0,1	9,64	3		15,1	78,69	27,13	1,01
446,10	Котлеты куриные с томатным соусом	50/50	9,60	12,78	8,63	179,93	0,08	1,7	48,17	2,20	29,01	108,12	16,0	1,62
611,02	Рис припущенный	180	4,55	7,88	46,75	250	0,05		45	0,35	14,06	97,5	31,9	0,7
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			0,06
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: 800			22,59	23,95	142,20	835,53	0,49	11,34	96,17	3,66	75,47	349,31	93,26	5,29
Итого за день			46,05	44,46	227,29	1446,81	0,61	18,14	102,56	4,32	134,57	469,35	107,3	8,91

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготавливаемых блюд для обучающихся 12 лет и старше (лист 3)

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ 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														
ттк 66,65	Суп-лапша(вермишель) с мясом птицы(филе)	250/30	15,67	16,14	15,71	170	0,07	1,8	207	2,34	15,09	11,4	12,47	1,19
1,3	Бутерброд с маслом и сыром	30\5\10	5,07	6,59	16,57	146,05	0,11	0,07	46,3	0,54	107,2	81	9,7	0,83
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1						
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
Итого за Завтрак		суммарная масса порции: 565	23,94	23,13	74,18	499,05	0,64	21,97	253,3	3,56	133,89	144,4	38,97	3,22
Обед														
516\3	Маринад овощной без томата	100	1,2	8,9	9,8	123	0,04	2,2	1200	2,4	23,87	27,74	28,27	0,6
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
684/1	Жаркое по-домашнему из мяса птицы (филе)	200	12,82	15,66	23,44	253	0,2	29,44	13,6	3,3	26,5	186,64	45,97	2,84
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	2,40	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед		суммарная масса порции: 840	28,09	30,13	116,11	812,01	0,86	43,29	1475,50	9,27	110,54	387,41	132,80	8,25
			52,03	53,26	190,29	1311,06	1,5	65,26	1728,8	12,83	244,43	531,81	171,77	11,47

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготавливаемых блюд для обучающихся 12 лет и старше (лист 4)

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: четверг

Возраст: 12 лет и старше

Неделя: 1

№ 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														
17\5	Свекла отварная порционная	100	1,75	0,13	10	48,16		5			20,7	46,6	23,3	1,5
131,81	Плов из мяса птицы (филе)	200	16,9	18,5	30,3	296	0,12	4,4	275,6	3,58	24,9	203,05	46,98	1,67
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
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,40	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Завтрак суммарная масса порции: 560			23,45	19,23	80,30	527,16	0,49	19,40	275,60	4,54	60,30	308,15	87,08	4,82
Обед														
17\8	Зеленый горошек отварные	100	2,95	0,2	5,5	36,67	0,02	10	0,9	1,52	20		20,58	0,68
53,05	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,03	5,7	9,11	96,86	0,05	24,04	172,62	1,55	37,98	41,52	17,16	0,62
38\83	Пельмени отварные	200	20	20	38,2	399					36	85	1	
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	68	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93
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	2,40	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед суммарная масса порции: 830			30,74	26,76	107,5	770,53	0,34	38,04	175,52	4,26	117,53	195,92	60,54	4,13
Итого за день			54,19	45,99	187,8	1297,69	0,83	57,44	451,12	8,8	177,83	504,07	147,62	8,95

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготавливаемых блюд для обучающихся 12 лет и старше (лист 5)

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ 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														
430,37	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200/10	6	11,6	43	265	0,07	1,28	71,74	0,28	128,7	159	36,28	0,62
294	Компот из кураги	200	1,3	0,1	32,4	130	0,02	0,4			39,4		24,94	0,84
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3	2,5	12,6	84	0,03	0,6			119		14	0,1
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 ШК суммарная масса порции: 550			13,50	14,60	110,00	583,00	0,26	2,28	71,74	0,88	295,10	185,00	80,82	2,56
Обед														
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/10	250/10	2,03	5,67	10,18	100,62	0,06	19,89	221,7	1,96	45,28	54,52	24,42	1,13
506,25	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64	0,08	4,16	62,64	2,85	31,69	105,20	17,5	1,57
497,03	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,85	7,18	49,00	303,55	0,37		23,93	0,62	22,10	214,27	143,0	4,82
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
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: 805			26,50	25,67	108,52	771,09	0,73	26,85	308,41	6,40	116,87	434,03	202,55	9,24
Итого за день			40	40,27	218,52	1354,09	0,99	29,13	380,15	7,28	411,97	619,03	283,37	11,8

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 12 лет и старше (лист 6)

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ 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														
тпк211,07	Макаронные изделия отварные с томатным соусом	180/10/30	6,15	4,83	38,8	285,1	0,1	1,5	67,5	1,12	18,95	51,77	11,26	1
1,5	Бутерброд с сыром	30\10	5,03	2,96	16,5	113	0,11	0,07	23,8	0,49	106	79,5	9,7	0,82
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
86,12	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: 660			12,18	7,99	85,48	530	0,23	5,57	97,55	1,81	139,25	145,27	28,96	4,65
Обед														
58	Суп картофельный	250	2,4	2,5	18,1	107	0,1	9,64	3		15,1	78,69	27,13	1,01
445,36	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
611,02	Рис припущенный	180	4,55	7,88	46,75	250	0,05		45	0,35	14,06	97,5	31,9	0,7
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			0,06
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: 800			22,96	23,07	142,44	838,13	0,49	11,83	111,17	3,73	76,33	350,78	94,10	5,32
Итого за день			35,14	31,06	227,92	1368,13	0,72	17,4	208,72	5,54	215,58	496,05	123,06	9,97

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 12 лет и старше (лист 7)

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ 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														
506,25	Тефтели из говядины с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64	0,08	4,16	62,64	2,85	31,69	105,20	17,5	1,57
175,12	Каша гречневая вязкая 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
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
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,40	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Завтрак суммарная масса порции: 555			20,13	18,03	80,60	564,57	0,53	6,96	86,18	4,38	65,00	307,34	126,75	6,59
Обед														
тк 66,65	Суп-лапша(вермишель) с мясом птицы(филе)	250/30	15,67	16,14	15,71	170	0,07	1,8	207	2,34	15,09	11,4	12,47	1,19
206	Плов с изюмом	250	5,8	22,4	64,5	483	0,07	2,27	37,35	0,29	25,6	81,24	50,17	1,11
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
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: 800			27,07	39,24	125,71	862	0,55	14,07	244,35	3,74	57,39	157,64	80,84	4,2
Итого за день			47,2	57,27	206,31	1426,57	1,08	21,03	330,53	8,12	122,39	464,98	207,59	10,79

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 12 лет и старше (лист 8)

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ 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														
тк 129,17	Суп картофельный с горохом и гречками, с мясом птицы (филе)	250/20/30	21,37	15,71	37,19	240	0,39	12,11	261,9	2,46	53,59	108,03	47,52	3,58
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1						
1,1	Бутерброд с маслом	30\10	2,48	7,55	16,63	144,1	0,1		45	0,55	8,4	22,5	4,2	0,77
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 Завтрак суммарная масса порции: 570			26,25	23,56	91,12	545,1	0,91	32,21	306,9	3,52	70,69	169,53	64,32	5,25
Обед														
516\3	Маринад овощной без томата	100	1,2	8,9	9,8	123	0,04	2,2	1200	2,4	23,87	27,74	28,27	0,6
53,05	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,03	5,7	9,11	96,86	0,07	30,04	213,1	1,93	45,28	50,38	21,22	0,77
97,65	Жаркое по-домашнему с говядиной	200	12,74	15,52	23,48	284,94	0,2	29,49	13,61	3,31	26,51	185,83	45,92	2,82
289	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	0,04	1,3	22,12	0,01	108,57	116,2	31	1,01
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
Итого за Обед суммарная масса порции: 850			26,77	34,32	101,99	820,80	0,68	63,03	1448,83	9,08	225,83	464,65	150,21	7,65
Итого за день			53,02	57,88	193,11	1365,9	1,59	95,24	1755,73	12,6	296,52	634,18	214,53	12,9

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 12 лет и старше (лист 9)

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ 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														
446,10	Котлеты куриные с томатным соусом	50/50	9,60	12,78	8,63	179,93	0,08	1,7	48,17	2,20	29,01	108,12	16,0	1,62
211,06	Макаронные изделия отварные с маслом	180/10	6,97	4,44	44,48	245,99	0,11		22,5	1	18,32	56,31	10,39	1,06
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
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 Завтрак суммарная масса порции: 550			21,4	17,8	93,1	608,9	0,6	11,7	70,7	4,2	62,0	222,9	43,2	4,3
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
80,62	Рыба, тушеная с овощами(филе минтая)	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99	0,08	30,04	446,15	3,46	45,28	164,48	43,48	0,73
497,03	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,85	7,18	49,00	303,55	0,37		23,93	0,62	22,10	214,27	143,0	4,82
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	68	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	120	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
Итого за Обед суммарная масса порции: 830			31,00	21,06	134,09	870,25	0,87	53,38	684,32	7,57	147,96	545,15	249,26	10,75
Итого за день			52,37	38,88	227,2	1479,17	1,43	65,08	754,99	11,73	209,99	768,08	292,48	15,08

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 12 лет и старше (лист 10)

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ ре- ц.	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														
493,21	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/10	6,51	11,37	35,11	245	0,14	1,34	68,3	0,22	136,75	166,48	39,27	0,87
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			0,06
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
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:550			10,55	12,26	99,83	524,60	0,31	11,34	68,30	1,02	161,35	203,48	53,87	4,13
Обед														
25,27	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,87	8,42	10,97	126,99	0,01	12,47	2,49	3,78	49,82	53,79	27,65	1,77
65,11	Суп с гречневой крупой	250	2,53	3,06	15,37	99,38	0,11	11,5	201,7	1,29	20,16	70,15	37,14	1,33
131,81	Плов из мяса птицы (филе)	200	16,9	18,5	30,3	296	0,12	4,4	275,6	3,58	24,9	203,05	46,98	1,67
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
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	120	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
Итого за Обед суммарная масса порции: 830			27,70	30,78	107,02	786,27	0,54	28,37	479,79	9,93	114,78	404,99	134,17	7,00
Итого за день			38,25	43,04	206,85	1310,87	0,85	39,71	548,09	10,95	276,13	608,47	188,04	11,13
Итого за период			465,85	448,13	2091,86	13698,70	10,97	462,26	7015,91	93,96	2240,63	5716,44	1942,61	112,05
Итого за период			46,585	44,813	209,186	1369,87	1,097	46,226	701,591	9,396	224,063	571,644	194,261	11,205
Итого калорийность завтрака за период						5557,76								
Итого калорийность обеда за период						8140,94								