

Согласовано:

Директор
МОБУ СОШ с. Усман-Ташлы


А.Ф. Мухаметшина



Утверждаю:

Директор

ООО "ПТФ"Байкал-сервис"


Г.Т.Шафигуллина

МОБУ СОШ с. Усман-Ташлы
муниципального района Ермекеевский район Республики Башкортостан

Основное (организованное) 10-ти дневное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд
в оздоровительных лагерях с дневным пребыванием,
и лагерях труда и отдыха для детей 7-11 лет.

Основное (организованное) 10-ти дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 7-11 лет для ЛДП и ЛТО.

Рацион: ШК 7-11 лет

День: 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														
470,47	Каша пшенная молочная с маслом	180/10	7,76	11,5	38,61	289,8	0,22	1,12	65,36	0,24	121,68	185,61	49,64	1,36
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	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
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
Итого за Завтрак суммарная масса порции: 630			11,30	19,26	85,63	568,18	0,34	7,92	116,75	1,00	147,18	223,65	62,68	5,00
Обед														
13\1	Помидоры порционные	60	0,66	0,12	2,28	12,84		15	79,8		8,4	15,6	12	0,54
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
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	78,65	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,40	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед суммарная масса порции: 770			32,29	23,95	123,26	824,60	0,59	30,65	343,70	3,50	107,12	264,53	73,76	6,00
Итого за день			43,59	43,21	208,89	1392,78	0,93	38,57	460,45	4,50	254,30	488,18	136,44	11,00

Основное (организованное) 10-ти дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 7-11 лет для ЛДП и ЛТО(лист 2)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: 2

№ 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														
211,5	Макаронные изделия с тертым сыром	200	11,78	15,72	41,27	354,97	0,11	0,14	107,45	1,09	217,95	174,71	20,55	1,13
288,02	Какао с молоком	200	3,87	3,8	15,09	73,23	0,04	1,3	22,12	0,01	125,42	116,2	31	1,01
38,89	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	108	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
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: 550			18,53	20,3	84,62	614,2	0,29	13,44	135,57	1,79	368,57	323,61	66,55	5,53
Обед														
21	Салат витаминный	80	1,3	3,6	8,9	72	0,02	11,1			30,82		15,74	0,77
56,21	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/10	2,14	5,76	11,48	109,56	0,09	21,34	216,8	1,94	34,48	57,64	22,7	0,83
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
305,12	Кисель фруктовый	200			23,5	95	0,3	20,1						
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: 830			23,46	25,92	113,22	747,56	0,94	81,98	230,40	6,67	113,40	328,78	108,21	6,89
Итого за день			41,99	46,22	197,84	1361,76	1,23	95,42	365,97	8,46	481,97	652,39	174,76	12,42

Основное (организованное) 10-ти дневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд для обучающихся 7-11 лет для ЛДП и ЛТО (лист 3)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: 3

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
430,36	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	180/10	5,5	10,5	38,7	151,77	0,07	1,16	64,58	0,26	115,86	143,1	32,66	0,55
38/1	Мандарин	150	1,2	0,3	19,95	79,5	0,09	40,05		0,3	55,5	30	18	0,22
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			0,06
86,05	Кондитерское изделие	50	4,7	7,35	30,6	206								
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: 620 *			13,04	18,24	118,72	564,37	0,17	1,16	64,58	0,71	122,46	162,6	36,86	1,36
Обед														
14\1	Огурцы порционные	60	0,48	0,06	1,5	9	0,02	6	6		13,8	25,2	8,4	0,36
53,05	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,03	5,7	9,11	140,7	0,07	30,04	213,1	1,93	45,28	50,38	21,22	0,77
80,55	Рыба, тушеная с овощами(филе минтая)	45/45	9,15	7,03	2,50	148,13	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	142,98	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	2,40	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед суммарная масса порции: 825			25,56	19,38	94,43	737,07	0,70	40,83	644,70	6,64	127,98	497,81	229,37	8,33
Итого за день			38,60	37,62	213,15	1301,44	0,87	41,99	709,28	7,35	250,44	660,41	266,23	9,69

Основное (организованное) 10-ти дневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд для обучающихся 7-11 лет для ЛДП и ЛТО (лист 4)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: 4

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														
66,63	Суп-лапша (вермишель)	200	2,22	4,23	12,49	120,9	0,04	1,2	160	1,8	6,11	9,12	4,25	0,38
258	Учпочмак	85	8,4	8,33	21,33	195,5	0,06	2,5			16,64		14,79	1,04
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
38/5	Пастила фруктовая	40	1		23,6	106					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: 555			14,02	12,86	83,9	540,3	0,2	3,7	160	2,25	37,05	28,62	23,24	2,2
Обед														
47,03	Икра морковная	60	1,26	4,88	6,32	75,52	0,05	7,11	1226	2,44	20,97	44,08	27,78	0,66
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
131,8	Плов из мяса птицы (филе)	180	15,21	16,65	37,28	359,21	0,11	3,97	247,98	3,23	22,42	182,75	42,29	1,51
291	Напиток яблочно-лимонный	200	0,2	0,2	22,8	92	0,01	3,12			10,03		4,65	1,05
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: 780			25,1	28,2	116,98	819,35	0,53	34,09	1695,7	8,91	118,3	359,35	121,54	6,55
Итого за день			39,12	41,06	200,88	1359,65	0,73	37,79	1855,7	11,16	155,35	387,97	144,78	8,75

Основное (организованное) 10-ти дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 7-11 лет для ЛДП и ЛТО (лист 5)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: 5

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														
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
282,11	Напиток витаминный	200			9,7	39	0,15	10						
38/1	Мандарин	150	1,2	0,3	19,95	79,5	0,09	40,05		0,3	55,5	30	18	0,22
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
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: 555			13,52	13,93	92,61	541,56	0,69	50,05	68,93	1,62	84,32	273,27	166,58	6,06
Обед														
13\1	Помидоры порционные	60	0,66	0,12	2,28	12,84		15	79,8		8,4	15,6	12	0,54
65,14	Суп крестьянский с крупой	250/10	2,1	5,1	12,4	210	0,04	8			23,32		17,18	0,64
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
167,06	Пюре гороховое	150	17,28	4,5	36	254	0,68		22,27	0,43	72,53	170		
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6*	170,88	66,27	5,3
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: 820			33,94	22,51	122,23	926,54	0,94	23,00	102,07	1,39	119,55	414,98	112,25	8,13
Итого за день			47,46	36,44	214,84	1468,10	1,63	73,05	171,00	3,01	203,87	688,25	278,83	14,19

Основное (организованное) 10-ти дневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд для обучающихся 7-11 лет для ЛДП и ЛТО (лист 6)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: 6

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														
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
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
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
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
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: 550			12,03	19,78	99,43	628,58	0,29	14,47	66,29	1,44	149,53	192,78	59,85	4,64
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
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88
305,12	Кисель фруктовый	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: 775			24,49	19,40	127,42	783,48	0,87	31,43	73,67	4,32	79,30	311,99	74,22	5,71
Итого за день			36,52	39,18	226,85	1412,06	1,16	45,90	139,96	5,76	228,83	504,77	134,07	10,35

Основное (организованное) 10-ти дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 7-11 лет для ЛДП и ЛТО (лист 7)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: 7

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														
78	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	5,2	19,9	204,45	0,06	0,65			135,61		18,01	0,39
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35	0,1	0,67	335,78	1,91	315,8	365,76	29,91	2,86
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93
86,05	Кондитерское изделие	50	4,7	7,35	30,6	206								
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 *			16,19	15,77	91,39	628,10	0,31	5,32	337,78	2,59	466,26	396,16	57,12	5,18
Обед														
14\1	Огурцы порционные	60	0,48	0,06	1,5	9	0,02	6	6		13,8	25,2	8,4	0,36
53,05	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,03	5,7	9,11	140,7	0,07	30,04	213,1	1,93	45,28	50,38	21,22	0,77
131,8	Плов из мяса птицы (филе)	180	15,21	16,65	37,28	359,21	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
420,02	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: 780			24,12	23,21	98,27	740,81	0,5	40,01	467,08	6,44	101,4	336,33	94,31	4,87
Итого за день			40,31	38,98	189,66	1368,91	0,81	45,33	804,86	9,03	567,66	732,49	151,43	10,05

Основное (организованное) 10-ти дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 7-11 лет для ЛДП и ЛТО (лист 8)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: 8

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														
181,07	Каша овсяная "Геркулес" мол. вязкая с маслом	150/5	6,27	8,07	28,48	212,17	0,18	0,98	39	0,58	111,44	177,24	53,25	1,31
282,11	Напиток витаминный	200			9,7	39	0,15	10						
86,12	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	6,25	0,2	14	14	8	2,8
38/4	Шоколад	15	1,1	5,3	7,9	84	0,05				30	35	11	
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: 610	11,57	13,97	88,28	531,17	0,54	14,98	45,25	1,38	163,44	252,24	77,85	5,11
Обед														
13\1	Помидоры порционные	60	0,66	0,12	2,28	12,84		15	79,8		8,4	15,6	12	0,54
67,00	Суп из овощей	250	1,80	4,20	10,70	203,00	0,07	8,52			21,34		20,50	0,75
684/1	Жаркое по-домашнему из мяса птицы (филе)	200	12,82	15,66	23,44	286	0,2	29,44	13,6	3,3	26,5	186,64	45,97	2,84
301,03	Компот из кураги	200	1,3	0,08	32,71	137,8	0,03	1	145,75	1,38	40,6			
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед		суммарная масса порции: 770	21,38	20,66	99,43	783,64	0,52	53,96	239,15	5,64	111,54	260,74	95,27	5,78
Итого за день			32,95	34,63	187,71	1314,81	1,06	68,94	284,40	7,02	274,98	512,98	173,12	10,89

Основное (организованное) 10-ти дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 7-11 лет для ЛДП и ЛТО (лист 9)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: 9

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
тк211,07	Макаронные изделия отварные с томатным соусом	180/10/30	6,15	4,83	38,8	249,1	0,1	1,5	67,5	1,12	18,95	51,77	11,26	1
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	5	0,2	16	11	9	2,2
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: 550			9,4	5,6	98,0	502,7	0,2	11,5	72,5	1,8	41,6	82,3	24,5	4,0
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
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
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
610,03	Рис припущенный	150	3,79	6,54	38,96	229,69	0,04		37,35	0,29	11,71	81,24	26,58	0,59
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед суммарная масса порции: 770			20,23	29,50	108,44	780,07	0,42	23,26	1061,23	8,05	121,63	338,41	106,70	5,67
Итого за день			29,62	35,12	206,46	1282,77	0,65	34,76	1133,73	9,82	163,18	420,68	131,16	9,68

Основное (организованное) 10-ти дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 7-11 лет для ЛДП и ЛТО (лист 10)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: 10

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														
493,21	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/10	6,51	11,37	35,11	269,65	0,14	1,34	68,3	0,22	136,75	166,48	39,27	0,87
38/1	Мандарин	150	1,2	0,3	19,95	79,5	0,09	40,05		0,3	55,5	30	18	0,22
291	Напиток яблочно-лимонный	200	0,2	0,2	22,8	92	0,01	3,12			10,03		4,65	1,05
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
Итого за Завтрак		суммарная масса порции: 600	10,39	19,42	94,49	585,25	0,34	44,51	113,3	1,07	210,68	218,98	66,12	2,91
Обед														
14\1	Огурцы порционные	60	0,48	0,06	1,5	9	0,02	6	6		13,8	25,2	8,4	0,36
129,14	Суп картофельный с горохом и гренками	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
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
497,02	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	9,04	5,98	40,83	252,96	0,31		23,93	0,62	18,42	214,27	142,98	4,82
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
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: 835	32,66	23,30	128,04	850,95	0,99	19,34	340,00	6,24	119,40	514,12	224,57	11,36
Итого за день			43,05	42,72	222,53	1436,20	1,33	63,85	453,30	7,31	330,08	733,10	290,69	14,27
Итого за период			393,21	395,18	2068,81	13698,48	10,47	549,26	6426,27	76,21	2941,48	5884,95	1898,18	112,82
Итого за период			39,321	39,518	206,881	1369,848	1,047	54,926	642,63	7,621	294,148	588,495	189,818	11,282
Итого калорийность завтрака за период						5704,41								
Итого калорийность обеда за период						7994,07								