

ГКОУ Тепикинская школа

директор

Бондаренко Е.П.



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
(2-х недельное)**

Сезон: **Зимне-весенний**  
Категория: **Дети 7-11 (СанПиН 20)**

День 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	<b>Завтрак</b>																		
И000171	Каша рассыпчатая (пшениная)с сахаром	220	4,91	9	9,96	60,02	365	33	0,25			147,0102	28,2172	60,0063	169,724	2,0283	0,0033		0,0204
И000001	Бутерброд с маслом	75/10	10,34	5,37	9,53	34,84	247	30				2,1165	1,7562	0,0385	2,5079	0,0097			
И000379	Кофейный напиток	200	2,88	0,66	0,63	18,85	84					0,498	0,352			0,0522			
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>18,13</b>	<b>15,03</b>	<b>20,12</b>	<b>113,71</b>	<b>696</b>	<b>63</b>	<b>0,25</b>			<b>149,6247</b>	<b>30,3254</b>	<b>60,0448</b>	<b>172,2319</b>	<b>2,0902</b>	<b>0,0033</b>		<b>0,0204</b>
	<b>Второй завтрак</b>																		
И000501	пирожок с яблоками	110	8,75	9,98	7,29	70,74	388	10	0,14	33,31		339,25	84,78	23,46	121,92	1,97			
И000377	Чай	200	1,58	0,12	0,02	13,69	56			2,55		19,19	12,79	2,16	3,96	0,32			
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>310</b>	<b>10,33</b>	<b>10,1</b>	<b>7,31</b>	<b>84,43</b>	<b>444</b>	<b>10</b>	<b>0,14</b>	<b>35,86</b>		<b>358,44</b>	<b>97,57</b>	<b>25,62</b>	<b>125,88</b>	<b>2,29</b>			
	<b>Обед</b>																		
И000100	хлеб ржано-пшеничный	100	3,20	7,24	1,23	34,03	210		0,14			244	29,04	49,59	168,78	3,92			
И000102	Суп картофельный с бобовыми	250	3,90	5,05	4,94	17,75	136		0,17	4,6		411,763	31,856	33,147	92,307	1,7052	0,0038	0,0025	0,026
И000139	Капуста тушеная	200	21,09	4,08	7,36	15,78	154		0,06	34,16		673,48	117,5	41,7	81,38	1,66			
И000288	Курица отварная	90	27,26	20,57	19,43	1,04	261	45	0,05	0,13		197,9767	17,7887	19,1904	173,9109	1,6932	0,0001		0,0009
И000013	сок яблочный	200	6,40	0,75		20,57	85		0,01	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,61			
	<b>Всего в Обед</b>	<b>840</b>	<b>61,85</b>	<b>37,69</b>	<b>32,96</b>	<b>89,16</b>	<b>846</b>	<b>45</b>	<b>0,43</b>	<b>40,49</b>		<b>775,2197</b>	<b>217,3047</b>	<b>154,0674</b>	<b>535,5179</b>	<b>11,5884</b>	<b>0,0039</b>	<b>0,0025</b>	<b>0,0269</b>
	<b>Полдник</b>																		
И000506	яблоко	150	7,32	0,6		16,95	66	150	0,12			115,875	31,5	15,75	84,375	1,315			
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>150</b>	<b>7,32</b>	<b>0,6</b>		<b>16,95</b>	<b>66</b>	<b>150</b>	<b>0,12</b>			<b>115,875</b>	<b>31,5</b>	<b>15,75</b>	<b>84,375</b>	<b>1,315</b>			
	<b>Ужин</b>																		
И000001	Бутерброд с маслом	75/10	10,34	5,37	9,53	34,84	247	30				2,1165	1,7562	0,0385	2,5079	0,0097			
И000121	Суп молочный с крупой (геркулес)	210	7,84	4,5	3,87	14,06	109	16,8	0,08	0,55		208,8072	118,608	31,6428	130,158	0,588			
И000500	яйцо варёное	40	9,90	5,08	4,6	0,28	63												
И000377	Чай	200	1,58	0,12	0,02	13,69	56			2,55		19,19	12,79	2,16	3,96	0,32			
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>535</b>	<b>29,66</b>	<b>15,07</b>	<b>18,02</b>	<b>62,87</b>	<b>475</b>	<b>46,8</b>	<b>0,08</b>	<b>3,1</b>		<b>230,1137</b>	<b>133,1542</b>	<b>33,8413</b>	<b>136,6259</b>	<b>0,9177</b>			
	<b>Всего в день</b>		<b>127,29</b>	<b>78,49</b>	<b>78,41</b>	<b>367,12</b>	<b>2 527</b>	<b>314,8</b>	<b>1,03</b>	<b>79,44</b>		<b>629,2731</b>	<b>509,8543</b>	<b>289,3236</b>	<b>054,6306</b>	<b>18,2013</b>	<b>0,0072</b>	<b>0,0025</b>	<b>0,0473</b>

Сезон: **Зимне-весенний**  
 Категория: **Дети 7-11 (СанПин 20)**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
	<b>Завтрак</b>						
И000001	Бутерброд с маслом	75/10	10,34	5,37	9,53	34,84	247
И000181	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	9,06	5,7	9,95	28,89	228
И000015	Сыр (порциями)	30	12,45	7,38	9,48		115
И000379	Кофейный напиток	200	2,88	0,66	0,63	18,85	84
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>525</b>	<b>34,73</b>	<b>19,11</b>	<b>29,59</b>	<b>82,58</b>	<b>674</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
И000015	снежок	200	35,56	5,2	5	22	154
И000416	Рулет с творогом	120	13,90	11,46	8,01	52,67	329
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>320</b>	<b>49,46</b>	<b>16,66</b>	<b>13,01</b>	<b>74,67</b>	<b>483</b>
	<b>Обед</b>						
И000100	хлеб ржано-пшеничный	100	3,20	7,24	1,23	34,03	210
И000082	Борщ с капустой, картофелем и курицей	250	18,24	10,87	9,74	20,37	213
И000171	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,12	7,95	8,36	37,7	258
И000503	огурцы консервированные	100	6,36			2,73	11
И000246	Гуляш из курицы	90	25,84	13,59	14,25	4,14	199
И000013	сок яблочный	200	6,40	0,75		20,57	85
	<b>Всего в Обед</b>	<b>890</b>	<b>68,16</b>	<b>40,4</b>	<b>33,58</b>	<b>119,54</b>	<b>976</b>
	<b>Полдник</b>						
И000506	яблоко	150	7,32	0,6		16,95	66
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>150</b>	<b>7,32</b>	<b>0,6</b>		<b>16,95</b>	<b>66</b>
	<b>Ужин</b>						
И000001	Бутерброд с маслом	75/10	10,34	5,37	9,53	34,84	247
И000174	Каша вязкая молочная из риса	210	9,39	5,59	10,07	38,41	267
И000377	Чай	200	1,58	0,12	0,02	13,69	56
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>495</b>	<b>21,31</b>	<b>11,08</b>	<b>19,62</b>	<b>86,94</b>	<b>570</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>180,98</b>	<b>87,85</b>	<b>95,8</b>	<b>380,68</b>	<b>2 769</b>

Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
30				2,1165	1,7562	0,0385	2,5079	0,0097			
40	0,06	0,52	0,05	156,7995	117,6032	17,3565	103,4865	0,3841	0,0079	0,0018	0,0231
80	0,02	0,18		30 0,498	279 0,352	13,5	195	0,24 0,0522			
<b>150</b>	<b>0,08</b>	<b>0,7</b>	<b>0,05</b>	<b>189,414</b>	<b>398,7114</b>	<b>30,895</b>	<b>300,9944</b>	<b>0,686</b>	<b>0,0079</b>	<b>0,0018</b>	<b>0,0231</b>
40	0,1	0,06		116,7926	59,1923	16,7458	126,8147	1,0136	0,0018	0,0018	0,0136
<b>40</b>	<b>0,1</b>	<b>0,06</b>		<b>116,7926</b>	<b>59,1923</b>	<b>16,7458</b>	<b>126,8147</b>	<b>1,0136</b>	<b>0,0018</b>	<b>0,0018</b>	<b>0,0136</b>
10	0,14 0,13	8,18		244 524,5642	29,04 68,9128	49,59 41,9688	168,78 171,4335	3,92 2,5104	0,0073	0,0046	0,0294
28,13	0,21			211,8329	17,754	116,1205	174,6906	3,9235	0,0019	0,0049	0,0134
	0,05 0,01	2,2 1,6		355,347 248	19,314 21,12	23,04 10,44	135,612 19,14	2,088 2,61			
<b>38,13</b>	<b>0,54</b>	<b>11,98</b>		<b>583,7441</b>	<b>156,1408</b>	<b>241,1593</b>	<b>669,6561</b>	<b>15,0519</b>	<b>0,0092</b>	<b>0,0095</b>	<b>0,0428</b>
150	0,12			115,875	31,5	15,75	84,375	1,315			
<b>150</b>	<b>0,12</b>			<b>115,875</b>	<b>31,5</b>	<b>15,75</b>	<b>84,375</b>	<b>1,315</b>			
30				2,1165	1,7562	0,0385	2,5079	0,0097			
40	0,06	0,52	0,05	159,8705	115,2448	31,6419	137,982	0,4972	0,0084	0,0076	0,037
		2,55		19,19	12,79	2,16	3,96	0,32			
<b>70</b>	<b>0,06</b>	<b>3,07</b>	<b>0,05</b>	<b>181,177</b>	<b>129,791</b>	<b>33,8404</b>	<b>144,4499</b>	<b>0,8269</b>	<b>0,0084</b>	<b>0,0076</b>	<b>0,037</b>
<b>448,13</b>	<b>0,9</b>	<b>15,81</b>	<b>0,1</b>	<b>187,0027</b>	<b>775,3355</b>	<b>338,3905</b>	<b>326,2901</b>	<b>18,8934</b>	<b>0,0273</b>	<b>0,0207</b>	<b>0,1165</b>

Зон:  
Категория:

**Зимне-весенний  
Дети 7-11 (СанПин 20)**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
И000001	Бутерброд с маслом	75/10	10,34	5,37	9,53	34,84
И000382	Какао с молоком	200	7,57	3,54	3,43	17,46
И000309	Макаронные изделия отварные с сахаром	220	7,16	8,1	6,61	38,79
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>25,07</b>	<b>17,01</b>	<b>19,57</b>	<b>91,09</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
И000219	Сырники из творога	100	23,41	17,16	19,82	11,11
И000016	кисель	200	7,12			34,55
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>300</b>	<b>30,53</b>	<b>17,16</b>	<b>19,82</b>	<b>45,66</b>
	<b>Обед</b>					
И000100	хлеб ржано-пшеничный	100	3,20	7,24	1,23	34,03
И000101	Суп картофельный с рыбой	250	9,84	7,88	2,82	15,13
И000291	Плов из курицы	250	22,41	17,53	22,22	50,22
И000001	икра кабачковая	60	12,60	1,53	0,29	6,66
И000013	сок яблочный	200	6,40	0,75		20,57
	<b>Всего в Обед</b>	<b>860</b>	<b>54,45</b>	<b>34,93</b>	<b>26,56</b>	<b>126,61</b>
	<b>Полдник</b>					
И000019	печенье	30	0,00	2,34	5,31	20,31
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>30</b>	<b>0,00</b>	<b>2,34</b>	<b>5,31</b>	<b>20,31</b>
	<b>Ужин</b>					
И000001	Бутерброд с маслом	75/10	10,34	5,37	9,53	34,84
И000508	помидоры консервированные	100	9,00	2,07	0,35	6,92
И000520	запеканка картофельная с печенью	200	47,81	22,9	13,72	27,46
И000377	Чай	200	1,58	0,12	0,02	13,69
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>585</b>	<b>68,73</b>	<b>30,46</b>	<b>23,62</b>	<b>82,91</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>178,78</b>	<b>101,9</b>	<b>94,88</b>	<b>366,58</b>

ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
	A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
247	30				2,1165	1,7562	0,0385	2,5079	0,0097			
115	10	0,03	0,52	0,05	177,5785	107,7648	18,8268	101,094	0,6012	0,0079	0,0018	0,0176
246		0,08			44,5087	7,1363	30,9788	54,5188	1,6225			
<b>608</b>	<b>40</b>	<b>0,11</b>	<b>0,52</b>	<b>0,05</b>	<b>224,2038</b>	<b>116,6573</b>	<b>49,844</b>	<b>158,1207</b>	<b>2,2334</b>	<b>0,0079</b>	<b>0,0018</b>	<b>0,0176</b>
291	90,91	0,05	0,24		120,3636	146,3636	20,9818	208,3273	0,6364			
138					0,3735	0,264			0,0392			
<b>429</b>	<b>90,91</b>	<b>0,05</b>	<b>0,24</b>		<b>120,7371</b>	<b>146,6276</b>	<b>20,9818</b>	<b>208,3273</b>	<b>0,6756</b>			
210		0,14			244	29,04	49,59	168,78	3,92			
117		0,1	6,49		504,7454	28,7795	39,9034	135,198	1,0081	0,0567	0,0009	0,2746
471	30	0,1	3,1		316,0481	41,2643	57,4961	221,3623	2,1506	0,0029	0,0091	0,0514
35		0,05			43,74	7,74	13,86	47,52	0,9			
85		0,01	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,61			
<b>918</b>	<b>30</b>	<b>0,4</b>	<b>11,19</b>		<b>356,5335</b>	<b>127,9438</b>	<b>171,2895</b>	<b>592,0003</b>	<b>10,5887</b>	<b>0,0596</b>	<b>0,01</b>	<b>0,326</b>
137	12	0,01			9,27	2,52	1,26	6,75	0,108			
<b>137</b>	<b>12</b>	<b>0,01</b>			<b>9,27</b>	<b>2,52</b>	<b>1,26</b>	<b>6,75</b>	<b>0,108</b>			
247	30				2,1165	1,7562	0,0385	2,5079	0,0097			
39												
325	5 510	0,4	28,78		1 080,909	32,3136	53,7486	405,5592	8,2859	0,0147	0,0407	0,2762
56			2,55		19,19	12,79	2,16	3,96	0,32			
<b>667</b>	<b>5 540</b>	<b>0,4</b>	<b>31,33</b>		<b>102,2155</b>	<b>46,8598</b>	<b>55,9471</b>	<b>412,0271</b>	<b>8,6156</b>	<b>0,0147</b>	<b>0,0407</b>	<b>0,2762</b>
<b>2 760</b>	<b>5 712,91</b>	<b>0,98</b>	<b>43,28</b>	<b>0,05</b>	<b>812,9599</b>	<b>440,6085</b>	<b>299,3225</b>	<b>377,2253</b>	<b>22,2213</b>	<b>0,0822</b>	<b>0,0525</b>	<b>0,6198</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
	<b>Завтрак</b>						
И000001	Бутерброд с маслом	75/10	10,34	5,37	9,53	34,84	247
И000500	яйцо варёное	40	9,90	5,08	4,6	0,28	63
И000171	Каша рассыпчатая (гречневая)с сахаром и маслом	180	9,20	8,56	5,18	48,91	276
И000379	Кофейный напиток с молоком	200	8,78	2,63	2,82	22,44	126
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>38,22</b>	<b>21,64</b>	<b>22,13</b>	<b>106,47</b>	<b>712</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
И000505	ряженка	200	11,60	5,6	8	8,2	126
И000512	ватрушка с джемом	110	13,49	7,06	6,82	69,41	367
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>310</b>	<b>25,09</b>	<b>12,66</b>	<b>14,82</b>	<b>77,61</b>	<b>493</b>
	<b>Обед</b>						
И000100	хлеб ржано-пшеничный	100	3,20	7,24	1,23	34,03	210
И000088	Щи из'свежей капусты	250	13,73	6,91	9,42	8,7	147
И000312	Пюре картофельное	180	10,82	3,68	5,76	24,53	165
И000239	Тефтели рыбные	90	13,22	10,77	6,11	7,49	128
И000047	Салат из квашеной капусты	100	12,61	1,5	4,4	6,99	74
И000016	кисель	200	7,12			34,55	138
	<b>Всего в Обед</b>	<b>920</b>	<b>60,70</b>	<b>30,1</b>	<b>26,92</b>	<b>116,28</b>	<b>862</b>
	<b>Полдник</b>						
И000506	яблоко	150	7,32	0,6		16,95	66
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>150</b>	<b>7,32</b>	<b>0,6</b>		<b>16,95</b>	<b>66</b>
	<b>Ужин</b>						
И000001	Бутерброд с маслом	75/10	10,34	5,37	9,53	34,84	247
И000508	помидоры консервированные	100	9,00	2,07	0,35	6,92	39
И000259	Жаркое по-домашнему из говядины	250	26,10	22,9	23,93	23,29	400
И000377	Чай	200	1,58	0,12	0,02	13,69	56
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>635</b>	<b>47,02</b>	<b>30,46</b>	<b>33,83</b>	<b>78,74</b>	<b>742</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>178,35</b>	<b>95,46</b>	<b>97,71</b>	<b>396,05</b>	<b>2 875</b>

Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
30				2,1165	1,7562	0,0385	2,5079	0,0097			
9	0,22			228,2972	19,008	125,6187	187,6851	4,2669	0,0021	0,0052	0,0146
10	0,03	0,52		146,6	105,95	12,18	78,3	0,1			
<b>49</b>	<b>0,25</b>	<b>0,52</b>		<b>377,0137</b>	<b>126,7142</b>	<b>137,8372</b>	<b>268,493</b>	<b>4,3766</b>	<b>0,0021</b>	<b>0,0052</b>	<b>0,0146</b>
100	0,05	0,49		600,06	433,19	46,03	302,5	0,33			
10	0,09	0,65		216,85	76,68	18,1	100,17	1			
<b>110</b>	<b>0,14</b>	<b>1,14</b>		<b>816,91</b>	<b>509,87</b>	<b>64,13</b>	<b>402,67</b>	<b>1,33</b>			
10	0,14			244	29,04	49,59	168,78	3,92			
	0,07	12,45		315,9437	42,1168	23,6553	82,998	1,151	0,0033	0,0003	0,0199
	0,17	21,79		778,14	44,37	33,3	103,914	1,215			
7,5	0,08	2,43	0,01	310,2104	42,7515	37,4144	155,68	0,8486	0,081	0,0014	0,3774
	0,02	10,12		139,025	37,0304	12,4932	26,8917	0,5055	0,0003		0,0027
				0,3735	0,264			0,0392			
<b>17,5</b>	<b>0,48</b>	<b>46,79</b>	<b>0,01</b>	<b>787,6926</b>	<b>195,5727</b>	<b>156,4529</b>	<b>538,2637</b>	<b>7,6793</b>	<b>0,0846</b>	<b>0,0017</b>	<b>0,4</b>
150	0,12			115,875	31,5	15,75	84,375	1,315			
<b>150</b>	<b>0,12</b>			<b>115,875</b>	<b>31,5</b>	<b>15,75</b>	<b>84,375</b>	<b>1,315</b>			
30				2,1165	1,7562	0,0385	2,5079	0,0097			
	0,18	12,89		1 261,41	54,67	53,57	269,09	4,23			
		2,55		19,19	12,79	2,16	3,96	0,32			
<b>30</b>	<b>0,18</b>	<b>15,44</b>		<b>282,7165</b>	<b>69,2162</b>	<b>55,7685</b>	<b>275,5579</b>	<b>4,5597</b>			
<b>356,5</b>	<b>1,16</b>	<b>63,89</b>	<b>0,01</b>	<b>380,2079</b>	<b>932,8731</b>	<b>429,9385</b>	<b>569,3596</b>	<b>19,2606</b>	<b>0,0867</b>	<b>0,0069</b>	<b>0,4146</b>

Зон: **Зимне-весенний**  
 Категория: **Дети 7-11 (СанПин 20)**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
	<b>Завтрак</b>						
И000210	Омлет натуральный	116	23,16	10,43	18,55	1,93	216
И000001	Бутерброд с маслом	75/10	10,34	5,37	9,53	34,84	247
И000379	Кофейный напиток	200	2,88	0,66	0,63	18,85	84
И000171	Каша рассыпчатая (кукурузная) с сахаром	160	5,68	3,78	7,78	39,29	242
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>561</b>	<b>42,06</b>	<b>20,24</b>	<b>36,49</b>	<b>94,91</b>	<b>789</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
И000382	Какао с молоком	200	7,57	3,54	3,43	17,46	115
И000001	Булочка творожная с изюмом	120	9,61	9,47	7,85	78	421
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>320</b>	<b>17,18</b>	<b>13,01</b>	<b>11,28</b>	<b>95,46</b>	<b>536</b>
	<b>Обед</b>						
И000100	хлеб ржано-пшеничный	100	3,20	7,24	1,23	34,03	210
И000096	Рассольник ленинградский	250	4,39	2,44	4,73	17,57	123
И000125	Картофель отварной	180	10,85	3,46	6,79	23,98	180
И000508	помидоры консервированные	100	9,00	2,07	0,35	6,92	39
И000154	голубцы ленивые	90	23,23	10,45	13,67	7,17	194
И000349	Компот из смеси сухофруктов	200	3,43	0,06		20,8	83
	<b>Всего в Обед</b>	<b>920</b>	<b>54,10</b>	<b>25,72</b>	<b>26,77</b>	<b>110,47</b>	<b>829</b>
	<b>Полдник</b>						
И000019	вафли	30	5,01	1,32	12	10,5	155
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>30</b>	<b>5,01</b>	<b>1,32</b>	<b>12</b>	<b>10,5</b>	<b>155</b>
	<b>Ужин</b>						
И000015	Сыр (порциями)	30	12,45	7,38	9,48		115
И000001	Бутерброд с маслом	75/10	10,34	5,37	9,53	34,84	247
И000181	Каша жидкая молочная из манной крупы.	200	8,47	5,43	9,48	27,51	217
И000377	Чай	200	1,58	0,12	0,02	13,69	56
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>515</b>	<b>32,84</b>	<b>18,3</b>	<b>28,51</b>	<b>76,04</b>	<b>635</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>151,19</b>	<b>78,59</b>	<b>115,05</b>	<b>387,38</b>	<b>2 944</b>

Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
160	0,06	0,16		159,02	72,62	12,06	160,29	1,77			
30				2,1165	1,7562	0,0385	2,5079	0,0097			
				0,498	0,352			0,0522			
40	0,03			56,05	17,05	27,89	82,38	0,59			
<b>230</b>	<b>0,09</b>	<b>0,16</b>		<b>217,6845</b>	<b>91,7782</b>	<b>39,9885</b>	<b>245,1779</b>	<b>2,4219</b>			
10	0,03	0,52	0,05	177,5785	107,7648	18,8268	101,094	0,6012	0,0079	0,0018	0,0176
8,57	0,14	0,27		403,6457	90,5829	27,2657	138,1114	1,6886			
<b>18,57</b>	<b>0,17</b>	<b>0,79</b>	<b>0,05</b>	<b>581,2242</b>	<b>198,3477</b>	<b>46,0925</b>	<b>239,2054</b>	<b>2,2898</b>	<b>0,0079</b>	<b>0,0018</b>	<b>0,0176</b>
	0,14			244	29,04	49,59	168,78	3,92			
	0,06	4,4		281,1086	20,1256	19,4271	74,6895	0,7599	0,0028	0,0002	0,0274
34,29	0,19	24,72		854,8114	23,4171	34,8343	95,64	1,4057			
32,73	0,04	13,48		208,7797	41,8968	21,121	105,6481	1,2236	0,0027	0,0018	0,0118
				0,498	0,352			0,0522			
<b>67,01</b>	<b>0,43</b>	<b>42,6</b>		<b>589,1977</b>	<b>114,8315</b>	<b>124,9724</b>	<b>444,7576</b>	<b>7,3614</b>	<b>0,0055</b>	<b>0,002</b>	<b>0,0392</b>
80	0,02	0,18		30	279	13,5	195	0,24			
30				2,1165	1,7562	0,0385	2,5079	0,0097			
33,33	0,06	0,5	0,05	149,3203	111,4251	16,4958	98,5591	0,3613	0,0076	0,0017	0,022
		2,55		19,19	12,79	2,16	3,96	0,32			
<b>143,33</b>	<b>0,08</b>	<b>3,23</b>	<b>0,05</b>	<b>200,6268</b>	<b>404,9713</b>	<b>32,1943</b>	<b>300,027</b>	<b>0,931</b>	<b>0,0076</b>	<b>0,0017</b>	<b>0,022</b>
<b>458,92</b>	<b>0,76</b>	<b>46,78</b>	<b>0,1</b>	<b>588,7332</b>	<b>809,9287</b>	<b>243,2478</b>	<b>229,1679</b>	<b>13,0041</b>	<b>0,021</b>	<b>0,0055</b>	<b>0,0788</b>

Сезон: **Зимне-весенний**  
 Категория: **Дети 7-11 (СанПин 20)**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
	<b>Завтрак</b>						
И000001	Бутерброд с маслом	75/10	10,34	5,37	9,53	34,84	247
И000174	Каша вязкая молочная из риса	220	9,83	5,86	10,55	40,24	280
И000382	Какао с молоком	200	7,57	3,54	3,43	17,46	115
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>27,74</b>	<b>14,77</b>	<b>23,51</b>	<b>92,54</b>	<b>642</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
И000016	кисель	200	7,12			34,55	138
И000218	Вареники ленивые отварные.	150\5	31,69	20,77	14,59	19,42	292
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>355</b>	<b>38,81</b>	<b>20,77</b>	<b>14,59</b>	<b>53,97</b>	<b>430</b>
	<b>Обед</b>						
И000100	хлеб ржано-пшеничный	100	3,20	7,24	1,23	34,03	210
И000112	Суп с макаронными изделиями, картофелем и курицей	300	13,12	9,16	8,84	20,75	199
И000289	Рагу из курицы	250	40,93	2,57	6,7	18,09	143
И000075	Икра морковная	100	5,75	2,01	0,1	20,55	91
И000013	сок яблочный	200	6,40	0,75		20,57	85
	<b>Всего в Обед</b>	<b>950</b>	<b>69,40</b>	<b>21,73</b>	<b>16,87</b>	<b>113,99</b>	<b>728</b>
	<b>Полдник</b>						
И000506	яблоко	150	7,32	0,6		16,95	66
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>150</b>	<b>7,32</b>	<b>0,6</b>		<b>16,95</b>	<b>66</b>
	<b>Ужин</b>						
И000001	Бутерброд с маслом	75/10	10,34	5,37	9,53	34,84	247
И000312	Пюре картофельное	200	12,04	4,09	6,29	26,78	180
И000246	Гуляш из печени	100	35,73	14,25	7,07	3,28	134
И000377	Чай	200	1,58	0,12	0,02	13,69	56
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>585</b>	<b>59,69</b>	<b>23,83</b>	<b>22,91</b>	<b>78,59</b>	<b>617</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>202,96</b>	<b>81,69</b>	<b>77,88</b>	<b>356,04</b>	<b>2 483</b>

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
30				2,1165	1,7562	0,0385	2,5079	0,0097			
41,9	0,06	0,54	0,05	167,4834	120,7326	33,1487	144,5526	0,5209	0,0088	0,008	0,0388
10	0,03	0,52	0,05	177,5785	107,7648	18,8268	101,094	0,6012	0,0079	0,0018	0,0176
<b>81,9</b>	<b>0,09</b>	<b>1,06</b>	<b>0,1</b>	<b>347,1784</b>	<b>230,2536</b>	<b>52,014</b>	<b>248,1545</b>	<b>1,1318</b>	<b>0,0167</b>	<b>0,0098</b>	<b>0,0564</b>
				0,3735	0,264			0,0392			
50	0,04	0,1		119,7551	167,185	24,5417	230,7984	0,7558			
<b>50</b>	<b>0,04</b>	<b>0,1</b>		<b>120,1286</b>	<b>167,449</b>	<b>24,5417</b>	<b>230,7984</b>	<b>0,795</b>			
	0,14			244	29,04	49,59	168,78	3,92			
12	0,11	5,83		494,364	27,876	25,5	106,932	1,428			
	0,1	9,32		656,78	22,33	27,58	69,54	1,09			
	0,04	4,22		373,1	26,53	32,24	60,92	1			
	0,01	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,61			
<b>12</b>	<b>0,4</b>	<b>20,97</b>		<b>2 016,244</b>	<b>126,896</b>	<b>145,35</b>	<b>425,312</b>	<b>10,048</b>			
150	0,12			115,875	31,5	15,75	84,375	1,315			
<b>150</b>	<b>0,12</b>			<b>115,875</b>	<b>31,5</b>	<b>15,75</b>	<b>84,375</b>	<b>1,315</b>			
30				2,1165	1,7562	0,0385	2,5079	0,0097			
20	0,16	13,84		1 019,03	49,53	38,09	112,61	1,37			
3 980	0,19	11,81		297,81	14,83	17,49	235,65	5,1			
		2,55		19,19	12,79	2,16	3,96	0,32			
<b>4 030</b>	<b>0,35</b>	<b>28,2</b>		<b>338,1465</b>	<b>78,9062</b>	<b>57,7785</b>	<b>354,7279</b>	<b>6,7997</b>			
<b>4 323,9</b>	<b>1</b>	<b>50,34</b>	<b>0,1</b>	<b>937,5725</b>	<b>635,0048</b>	<b>295,4342</b>	<b>343,3678</b>	<b>20,0895</b>	<b>0,0167</b>	<b>0,0098</b>	<b>0,0564</b>

Зон: Зимне-весенний  
 Категория: Дети 7-11 (СанПин 20)

День 7

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F
	<b>Завтрак</b>																		
И000001	Бутерброд с маслом	75/10	10,34	5,37	9,53	34,84	247	30					2,1165	1,7562	0,0385	2,5079	0,0097		
И000182	Каша жидкая молочная (пшениная)	220	9,37	7,32	7,76	35,6	242	20,95	0,16	0,54	0,05	201,6122	126,6144	43,3384	168,1586	1,0997	0,01	0,0019	0,0288
И000377	Чай	200	1,58	0,12	0,02	13,69	56			2,55		19,19	12,79	2,16	3,96	0,32			
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>21,29</b>	<b>12,81</b>	<b>17,31</b>	<b>84,13</b>	<b>545</b>	<b>50,95</b>	<b>0,16</b>	<b>3,09</b>	<b>0,05</b>	<b>222,9187</b>	<b>141,1606</b>	<b>45,5369</b>	<b>174,6265</b>	<b>1,4294</b>	<b>0,01</b>	<b>0,0019</b>	<b>0,0288</b>
	<b>Второй завтрак</b>																		
И000013	сок яблочный	200	6,40	0,75		20,57	85		0,01	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,61			
И000399	Блинчики со сметаной	120	6,60	5,53	7,44	28,96	205	36	0,07	0,02		84,336	28,536	8,208	55,14	0,684			
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>320</b>	<b>13,00</b>	<b>6,28</b>	<b>7,44</b>	<b>49,53</b>	<b>290</b>	<b>36</b>	<b>0,08</b>	<b>1,62</b>		<b>332,336</b>	<b>49,656</b>	<b>18,648</b>	<b>74,28</b>	<b>3,294</b>			
	<b>Обед</b>																		
И000100	хлеб ржано-пшеничный	100	3,20	7,24	1,23	34,03	210		0,14			244	29,04	49,59	168,78	3,92			
И000098	Суп крестьянский с курицей и крупой	250	12,77	7,91	10,42	14,81	185	10	0,09	9,6		340,38	37,21	21,52	106,96	1,51			
И000125	Картофель отварной	180	9,92	3,46	6,79	23,98	180	30	0,19	24,72		854,81	23,42	34,83	95,64	1,41			
И000294	Котлеты куриные	90	34,81	15,63	17,66	5,14	242	40,91	0,06	0,73	0,01	184,0277	34,893	17,7848	149,2736	1,4601	0,0025	0,0016	0,0094
И000016	кисель	200	7,12			34,55	138					0,3735	0,264			0,0392			
	<b>Всего в Обед</b>	<b>820</b>	<b>67,82</b>	<b>34,24</b>	<b>36,1</b>	<b>112,51</b>	<b>955</b>	<b>80,91</b>	<b>0,48</b>	<b>35,05</b>	<b>0,01</b>	<b>623,5912</b>	<b>124,827</b>	<b>123,7248</b>	<b>520,6536</b>	<b>8,3393</b>	<b>0,0025</b>	<b>0,0016</b>	<b>0,0094</b>
	<b>Полдник</b>																		
И000019	зефир	30	7,50	0,15		24	100	12	0,01			9,27	2,52	1,26	6,75	0,108			
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>30</b>	<b>7,50</b>	<b>0,15</b>		<b>24</b>	<b>100</b>	<b>12</b>	<b>0,01</b>			<b>9,27</b>	<b>2,52</b>	<b>1,26</b>	<b>6,75</b>	<b>0,108</b>			
	<b>Ужин</b>																		
И000001	Бутерброд с маслом	75/10	10,34	5,37	9,53	34,84	247	30				2,1165	1,7562	0,0385	2,5079	0,0097			
И000521	джем	20	3,97	0,09		12,52	50			0,19		25,232	2,112	1,566	3,132	0,174			
И000121	Суп молочный с крупой (рис)	300	10,60	5,53	4,44	24,74	161	24	0,06	0,78		243,096	160,14	28,716	148,776	0,3			
И000379	Кофейный напиток	200	2,88	0,66	0,63	18,85	84					0,498	0,352			0,0522			
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>605</b>	<b>27,79</b>	<b>11,65</b>	<b>14,6</b>	<b>90,95</b>	<b>542</b>	<b>54</b>	<b>0,06</b>	<b>0,97</b>		<b>270,9425</b>	<b>164,3602</b>	<b>30,3205</b>	<b>154,4159</b>	<b>0,5359</b>			
	<b>Всего в день</b>		<b>137,40</b>	<b>65,13</b>	<b>75,45</b>	<b>361,12</b>	<b>2 432</b>	<b>233,86</b>	<b>0,79</b>	<b>40,74</b>	<b>0,06</b>	<b>459,0584</b>	<b>482,5238</b>	<b>219,4902</b>	<b>930,726</b>	<b>13,7066</b>	<b>0,0124</b>	<b>0,0035</b>	<b>0,0382</b>

Сезон: **Зимне-весенний**  
 Категория: **Дети 7-11 (СанПин 20)**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
	<b>Завтрак</b>						
И000181	Каша жидкая молочная из манной крупы	190	8,20	5,16	9	26,14	206
И000001	Бутерброд с маслом	75/10	10,34	5,37	9,53	34,84	247
И000015	Сыр (порциями)	30	12,45	7,38	9,48		115
И000379	Кофейный напиток	200	2,88	0,66	0,63	18,85	84
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>33,87</b>	<b>18,57</b>	<b>28,64</b>	<b>79,83</b>	<b>652</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
И000013	сок яблочный	200	6,40	0,75		20,57	85
И000001	Плюшка сахарная	90	4,90	6,1	4,92	43,13	241
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>290</b>	<b>11,30</b>	<b>6,85</b>	<b>4,92</b>	<b>63,7</b>	<b>326</b>
	<b>Обед</b>						
И000100	хлеб ржано-пшеничный	100	3,20	7,24	1,23	34,03	210
И000101	Суп картофельный с крупой(гречка)	250	6,51	4,03	3,05	23,91	139
И000503	огурцы консервированные	100	6,36			2,73	11
И000291	Плов из курицы	200	17,93	14,02	17,78	40,18	377
И000349	Компот из смеси сухофруктов	200	3,43	0,06		20,8	83
	<b>Всего в Обед</b>	<b>850</b>	<b>37,43</b>	<b>25,35</b>	<b>22,06</b>	<b>121,65</b>	<b>820</b>
	<b>Полдник</b>						
И000019	печенье	30	4,65	2,34	5,31	20,31	137
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>30</b>	<b>4,65</b>	<b>2,34</b>	<b>5,31</b>	<b>20,31</b>	<b>137</b>
	<b>Ужин</b>						
И000001	Бутерброд с маслом	75/10	10,34	5,37	9,53	34,84	247
И000500	яйцо варёное	40	9,90	5,08	4,6	0,28	63
И000377	Чай	200	1,58	0,12	0,02	13,69	56
И000120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	9,27	5,47	4,75	17,96	150
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>575</b>	<b>31,09</b>	<b>16,04</b>	<b>18,9</b>	<b>66,77</b>	<b>516</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>118,34</b>	<b>69,15</b>	<b>79,83</b>	<b>352,26</b>	<b>2 452</b>

Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
36,19	0,05	0,47	0,05	141,8662	106,4029	15,7035	93,6306	0,3475	0,0071	0,0016	0,0209
30				2,1165	1,7562	0,0385	2,5079	0,0097			
80	0,02	0,18		30	279	13,5	195	0,24			
				0,498	0,352			0,0522			
<b>146,19</b>	<b>0,07</b>	<b>0,65</b>	<b>0,05</b>	<b>174,4807</b>	<b>387,5111</b>	<b>29,242</b>	<b>291,1385</b>	<b>0,6494</b>	<b>0,0071</b>	<b>0,0016</b>	<b>0,0209</b>
	0,01	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,61			
8,18	0,07	0,11	0,01	89,82	33,5664	10,9691	64,8751	0,6834	0,0027	0,0011	0,0148
<b>8,18</b>	<b>0,08</b>	<b>1,71</b>	<b>0,01</b>	<b>337,82</b>	<b>54,6864</b>	<b>21,4091</b>	<b>84,0151</b>	<b>3,2934</b>	<b>0,0027</b>	<b>0,0011</b>	<b>0,0148</b>
	0,14			244	29,04	49,59	168,78	3,92			
	0,14	6,6		447,8971	22,1936	54,6186	99,528	1,9214	0,0047	0,0017	0,0314
24	0,08	2,48		252,8385	33,0114	45,9969	177,0898	1,7205	0,0023	0,0073	0,0411
				0,498	0,352			0,0522			
<b>24</b>	<b>0,36</b>	<b>9,08</b>		<b>945,2336</b>	<b>84,597</b>	<b>150,2055</b>	<b>445,3978</b>	<b>7,6141</b>	<b>0,007</b>	<b>0,009</b>	<b>0,0725</b>
12	0,01			9,27	2,52	1,26	6,75	0,108			
<b>12</b>	<b>0,01</b>			<b>9,27</b>	<b>2,52</b>	<b>1,26</b>	<b>6,75</b>	<b>0,108</b>			
30				2,1165	1,7562	0,0385	2,5079	0,0097			
		2,55		19,19	12,79	2,16	3,96	0,32			
30	0,09	0,83		218,83	163	26,68	136,88	0,65			
<b>60</b>	<b>0,09</b>	<b>3,38</b>		<b>240,1365</b>	<b>177,5462</b>	<b>28,8785</b>	<b>143,3479</b>	<b>0,9797</b>			
<b>250,37</b>	<b>0,62</b>	<b>14,83</b>	<b>0,05</b>	<b>706,9408</b>	<b>706,8607</b>	<b>230,9951</b>	<b>970,6494</b>	<b>12,6446</b>	<b>0,0169</b>	<b>0,0117</b>	<b>0,1082</b>

Сезон: **Зимне-весенний**  
 Категория: **Дети 7-11 (СанПин 20)**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
	<b>Завтрак</b>						
И000173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	180	8,66	6,21	10,36	25,67	221
И000007	Бутерброды горячие с сыром	100\10 \30	25,35	14,45	16,41	46,41	391
И000377	Чай	200	1,58	0,12	0,02	13,69	56
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>35,59</b>	<b>20,78</b>	<b>26,79</b>	<b>85,77</b>	<b>668</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
И000223	Запеканка из творога	100	22,37	15,22	10,9	12,45	209
И000015	снежок	200	35,56	5,2	5	22	154
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>300</b>	<b>57,93</b>	<b>20,42</b>	<b>15,9</b>	<b>34,45</b>	<b>363</b>
	<b>Обед</b>						
И000100	хлеб ржано-пшеничный	100	3,20	7,24	1,23	34,03	210
И000088	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	200	10,96	5,5	7,54	6,83	117
И000001	свекла отварная	60	3,00	1,02		6,6	29
И000171	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	7,98	7,93	7,66	37,69	252
И000246	Гуляш из курицы	100	28,71	15,1	15,83	4,6	221
И000013	сок яблочный	200	6,40	0,75		20,57	85
	<b>Всего в Обед</b>	<b>810</b>	<b>60,25</b>	<b>37,55</b>	<b>32,25</b>	<b>110,32</b>	<b>913</b>
	<b>Полдник</b>						
И000506	яблоко	150	7,32	0,6		16,95	66
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>150</b>	<b>7,32</b>	<b>0,6</b>		<b>16,95</b>	<b>66</b>
	<b>Ужин</b>						
И000001	Бутерброд с маслом	75/10	10,34	5,37	9,53	34,84	247
И000139	Капуста тушеная	60	6,33	1,22	2,21	4,73	46
И000312	Пюре картофельное	180	10,84	3,68	5,66	24,1	162
И000226	Рыба отварная	100	21,86	23,81	1,26	0,77	110
И000377	Чай	200	1,58	0,12	0,02	13,69	56
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>625</b>	<b>50,95</b>	<b>34,21</b>	<b>18,68</b>	<b>78,14</b>	<b>621</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>212,04</b>	<b>113,55</b>	<b>93,62</b>	<b>325,64</b>	<b>2 631</b>

Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
30	0,15	0,45	0,05	209,0174	112,8641	53,0121	176,6755	1,2752	0,0088	0,0015	0,03
70	0,01	0,34		1,909	278,784	0,0348	143,202	0,0087			
		2,55		19,19	12,79	2,16	3,96	0,32			
<b>100</b>	<b>0,16</b>	<b>3,34</b>	<b>0,05</b>	<b>230,1163</b>	<b>404,4381</b>	<b>55,2069</b>	<b>323,8375</b>	<b>1,6039</b>	<b>0,0088</b>	<b>0,0015</b>	<b>0,03</b>
45,45	0,03	0,18		118,8	135,9545	19,5364	185,2545	0,4545			
<b>45,45</b>	<b>0,03</b>	<b>0,18</b>		<b>118,8</b>	<b>135,9545</b>	<b>19,5364</b>	<b>185,2545</b>	<b>0,4545</b>			
8	0,14 0,06	9,81		244 300,424	29,04 33,696	49,59 18,056	168,78 66,432	3,92 0,912			
24	0,02			18,54	5,04	2,52	13,5	0,21			
25	0,2			211,6223	17,083	116,087	174,4549	3,9187	0,0019	0,0048	0,0135
	0,06 0,01	2,44 1,6		394,83 248	21,46 21,12	25,6 10,44	150,68 19,14	2,32 2,61			
<b>57</b>	<b>0,48</b>	<b>13,85</b>		<b>417,4163</b>	<b>127,439</b>	<b>222,293</b>	<b>592,9869</b>	<b>13,8907</b>	<b>0,0019</b>	<b>0,0048</b>	<b>0,0135</b>
150	0,12			115,875	31,5	15,75	84,375	1,315			
<b>150</b>	<b>0,12</b>			<b>115,875</b>	<b>31,5</b>	<b>15,75</b>	<b>84,375</b>	<b>1,315</b>			
30				2,1165	1,7562	0,0385	2,5079	0,0097			
	0,02	10,25		202,044	35,25	12,51	24,414	0,498			
18	0,14	12,46		917,127	44,577	34,281	101,349	1,233			
14,29	0,13	1,46		568,494	59,5197	78,1641	335,9323	1,1707	0,2096		0,98
		2,55		19,19	12,79	2,16	3,96	0,32			
<b>62,29</b>	<b>0,29</b>	<b>26,71</b>		<b>708,9715</b>	<b>153,8929</b>	<b>127,1536</b>	<b>468,1632</b>	<b>3,2314</b>	<b>0,2096</b>		<b>0,98</b>
<b>414,74</b>	<b>1,08</b>	<b>44,08</b>	<b>0,05</b>	<b>591,1792</b>	<b>853,2246</b>	<b>439,9399</b>	<b>654,6171</b>	<b>20,4956</b>	<b>0,2203</b>	<b>0,0063</b>	<b>1,0235</b>

Сезон: **Зимне-весенний**  
 Категория: **Дети 7-11 (СанПин 20)**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
	<b>Завтрак</b>						
И000500	яйцо варёное	40	9,90	5,08	4,6	0,28	63
И000001	Бутерброд с маслом	75/10	10,34	5,37	9,53	34,84	247
И000175	каша ячневая с сахаром	180	4,92	0,08	8,24	10,33	116
И000379	Кофейный напиток	200	2,88	0,66	0,63	18,85	84
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>28,04</b>	<b>11,19</b>	<b>23</b>	<b>64,3</b>	<b>510</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
И000382	Какао с молоком	200	7,57	3,54	3,43	17,46	115
И000416	Рулет с творогом	120	13,90	11,46	8,01	52,67	329
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>320</b>	<b>21,47</b>	<b>15</b>	<b>11,44</b>	<b>70,13</b>	<b>444</b>
	<b>Обед</b>						
И000100	хлеб ржано-пшеничный	100	3,20	7,24	1,23	34,03	210
И000098	Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	14,21	9,16	11,29	12,79	189
И000246	Гуляш из печени	90	32,16	12,83	6,36	2,95	121
И000199	Пюре из гороха с маслом	195/5	3,32	17,31	8,7	44,48	324
И000047	Салат из квашеной капусты	100	12,61	1,5	4,4	6,99	74
И000016	кисель	180	6,41			31,09	124
	<b>Всего в Обед</b>	<b>920</b>	<b>71,91</b>	<b>48,03</b>	<b>31,98</b>	<b>132,34</b>	<b>1 042</b>
	<b>Полдник</b>						
И000019	зефир	30	7,50	0,15		24	100
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>30</b>	<b>7,50</b>	<b>0,15</b>		<b>24</b>	<b>100</b>
	<b>Ужин</b>						
И000001	Бутерброд с маслом	75/10	10,34	5,37	9,53	34,84	247
И000292	Курица, тушенная в соусе с овощами	200	33,24	17,41	15,41	17,2	277
И000001	икра кабачковая	100	21,00	2,55	0,48	11,1	59
И000377	Чай с лимоном	200	3,18	0,12	0,02	13,69	56
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>585</b>	<b>67,76</b>	<b>25,45</b>	<b>25,44</b>	<b>76,83</b>	<b>639</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>196,68</b>	<b>99,82</b>	<b>91,86</b>	<b>367,59</b>	<b>2 734</b>

Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
30				2,1165	1,7562	0,0385	2,5079	0,0097			
33,75				2,655	5,7421	0,2571	2,7145	0,0682			
				0,498	0,352			0,0522			
<b>63,75</b>				<b>5,2695</b>	<b>7,8503</b>	<b>0,2956</b>	<b>5,2224</b>	<b>0,1301</b>			
10	0,03	0,52	0,05	177,5785	107,7648	18,8268	101,094	0,6012	0,0079	0,0018	0,0176
40	0,1	0,06		116,7926	59,1923	16,7458	126,8147	1,0136	0,0018	0,0018	0,0136
<b>50</b>	<b>0,13</b>	<b>0,58</b>	<b>0,05</b>	<b>294,3711</b>	<b>166,9571</b>	<b>35,5726</b>	<b>227,9087</b>	<b>1,6148</b>	<b>0,0097</b>	<b>0,0036</b>	<b>0,0312</b>
20	0,14			244	29,04	49,59	168,78	3,92			
	0,09	8		277,1204	36,5728	27,5703	108,228	1,325	0,0031	0,0002	0,0193
3 582	0,17	10,63		268,029	13,347	15,741	212,085	4,59			
40	0,63			761,64	120,27	78,34	270,57	5,96			
	0,02	10,12		139,025	37,0304	12,4932	26,8917	0,5055	0,0003		0,0027
				0,3362	0,2376			0,0353			
<b>3 642</b>	<b>1,05</b>	<b>28,75</b>		<b>690,1506</b>	<b>236,4978</b>	<b>183,7345</b>	<b>786,5547</b>	<b>16,3358</b>	<b>0,0034</b>	<b>0,0002</b>	<b>0,022</b>
12	0,01			9,27	2,52	1,26	6,75	0,108			
<b>12</b>	<b>0,01</b>			<b>9,27</b>	<b>2,52</b>	<b>1,26</b>	<b>6,75</b>	<b>0,108</b>			
30				2,1165	1,7562	0,0385	2,5079	0,0097			
40	0,16	11,12		662,13	75,55	48,03	146,81	3,65			
	0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5			
		2,55		19,19	12,79	2,16	3,96	0,32			
<b>70</b>	<b>0,24</b>	<b>13,67</b>		<b>756,3365</b>	<b>102,9962</b>	<b>73,3285</b>	<b>232,4779</b>	<b>5,4797</b>			
<b>3 837,75</b>	<b>1,43</b>	<b>43</b>	<b>0,05</b>	<b>755,3977</b>	<b>516,8214</b>	<b>294,1912</b>	<b>258,9137</b>	<b>23,6684</b>	<b>0,0131</b>	<b>0,0038</b>	<b>0,0532</b>

Сезон:

Зимне-весенний

Категория:

Дети 7-11 (СанПин 20)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
	<b>Завтрак</b>						
И000015	Сыр (порциями)	30	12,45	7,38	9,48		115
И000001	Бутерброд с маслом	75/10	10,34	5,37	9,53	34,84	247
И000121	Суп молочный с крупой (гречка)	200	8,10	2,97	3,58	6,14	71
И000379	Кофейный напиток	200	2,88	0,66	0,63	18,85	84
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>515</b>	<b>33,77</b>	<b>16,38</b>	<b>23,22</b>	<b>59,83</b>	<b>517</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
И000505	ряженка	200	11,60	5,6	8	8,2	126
И000509	ватрушка с творогом	110	15,30	12,39	9,59	48,14	328
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>310</b>	<b>26,90</b>	<b>17,99</b>	<b>17,59</b>	<b>56,34</b>	<b>454</b>
	<b>Обед</b>						
И000100	хлеб ржано-пшеничный	100	3,20	7,24	1,23	34,03	210
И000102	Суп картофельный с бобовыми и курицей	250	10,88	10,18	9,79	17,94	201
И000508	помидоры консервированные	100	9,00	2,07	0,35	6,92	39
И000258	Мясо духовое (говядина)	200	30,52	18,52	19,49	17,41	319
И000013	сок яблочный	200	6,40	0,75		20,57	85
	<b>Всего в Обед</b>	<b>850</b>	<b>60,00</b>	<b>38,76</b>	<b>30,86</b>	<b>96,87</b>	<b>854</b>
	<b>Полдник</b>						
И000019	конфеты шоколадные	30	12,60	0,6	3,6	22,2	126
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>30</b>	<b>12,60</b>	<b>0,6</b>	<b>3,6</b>	<b>22,2</b>	<b>126</b>
	<b>Ужин</b>						
И000001	Бутерброд с маслом	75/10	10,34	5,37	9,53	34,84	247
И000171	Каша рассыпчатая (кукурузная)	160	5,06	3,78	7,78	39,29	242
И000229	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	18,13	12,08	5,56	6,06	122
И000377	Чай	200	1,58	0,12	0,02	13,69	56
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>565</b>	<b>35,11</b>	<b>21,35</b>	<b>22,88</b>	<b>93,88</b>	<b>667</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>168,38</b>	<b>95,08</b>	<b>98,15</b>	<b>329,12</b>	<b>2 619</b>

Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
80	0,02	0,18		30	279	13,5	195	0,24			
30				2,1165	1,7562	0,0385	2,5079	0,0097			
24	0,04	0,66		147	127,6	14,144	90,944	0,12			
				0,498	0,352			0,0522			
<b>134</b>	<b>0,06</b>	<b>0,84</b>		<b>179,6145</b>	<b>408,7082</b>	<b>27,6825</b>	<b>288,4519</b>	<b>0,4219</b>			
100	0,05	0,49		600,06	433,19	46,03	302,5	0,33			
20	0,09	0,38		202,85	123,5	22,37	161,68	0,82			
<b>120</b>	<b>0,14</b>	<b>0,87</b>		<b>802,91</b>	<b>556,69</b>	<b>68,4</b>	<b>464,18</b>	<b>1,15</b>			
10	0,14			244	29,04	49,59	168,78	3,92			
	0,19	4,6		460,1811	40,9376	38,1321	135,372	2,1606	0,0038	0,0025	0,026
	0,14	8,26		888,256	27,8	44,432	214,904	3,12			
	0,01	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,61			
<b>10</b>	<b>0,48</b>	<b>14,46</b>		<b>840,4371</b>	<b>118,8976</b>	<b>142,5941</b>	<b>538,196</b>	<b>11,8106</b>	<b>0,0038</b>	<b>0,0025</b>	<b>0,026</b>
30				2,1165	1,7562	0,0385	2,5079	0,0097			
42,67	0,03			56,0533	17,0453	27,8933	82,3787	0,5867			
7,5	0,09	3,33		389,8967	39,963	48,5721	177,4865	0,9683	0,1002		0,4743
		2,55		19,19	12,79	2,16	3,96	0,32			
<b>80,17</b>	<b>0,12</b>	<b>5,88</b>		<b>467,2565</b>	<b>71,5545</b>	<b>78,6639</b>	<b>266,3331</b>	<b>1,8847</b>	<b>0,1002</b>		<b>0,4743</b>
<b>344,17</b>	<b>0,8</b>	<b>22,05</b>		<b>290,2181</b>	<b>155,8503</b>	<b>317,3405</b>	<b>1 557,161</b>	<b>15,2672</b>	<b>0,104</b>	<b>0,0025</b>	<b>0,5003</b>

Сезон: **Зимне-весенний**  
 Категория: **Дети 7-11 (СанПин 20)**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
И000001	Бутерброд с маслом	75/10	10,34	5,37	9,53	34,84
И000309	Макаронные изделия отварные с сахаром	220	7,16	8,1	6,61	38,79
И000379	Кофейный напиток с молоком	200	8,78	2,63	2,82	22,44
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>26,28</b>	<b>16,1</b>	<b>18,96</b>	<b>96,07</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
И000013	сок яблочный	200	6,40	0,75		20,57
И000509	пирожок с сухофруктами	100	9,54	9,37	6,46	70,18
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>300</b>	<b>15,94</b>	<b>10,12</b>	<b>6,46</b>	<b>90,75</b>
	<b>Обед</b>					
И000100	хлеб ржано-пшеничный	100	3,20	7,24	1,23	34,03
И000082	Борщ с капустой и картофелем	250	6,62	1,79	4,53	11,7
И000125	Картофель отварной	180	9,92	3,46	6,79	23,98
И000294	Котлеты куриные	90	34,81	15,63	17,66	5,14
И000508	помидоры консервированные	100	9,00	2,07	0,35	6,92
И000016	кисель	200	7,12			34,55
	<b>Всего в Обед</b>	<b>920</b>	<b>70,67</b>	<b>30,19</b>	<b>30,56</b>	<b>116,32</b>
	<b>Полдник</b>					
И000506	яблоко	150	7,32	0,6		16,95
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>150</b>	<b>7,32</b>	<b>0,6</b>		<b>16,95</b>
	<b>Ужин</b>					
И000175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	180	8,10	4,87	8,88	33,86
И000500	яйцо варёное	40	9,90	5,08	4,6	0,28
И000001	Бутерброд с маслом	75/10	10,34	5,37	9,53	34,84
И000377	Чай	200	1,58	0,12	0,02	13,69
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>505</b>	<b>29,92</b>	<b>15,44</b>	<b>23,03</b>	<b>82,67</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>150,13</b>	<b>72,45</b>	<b>79,01</b>	<b>402,76</b>

ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
	A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
247	30				2,1165	1,7562	0,0385	2,5079	0,0097			
246		0,08			44,5087	7,1363	30,9788	54,5188	1,6225			
126	10	0,03	0,52		146,6	105,95	12,18	78,3	0,1			
<b>619</b>	<b>40</b>	<b>0,11</b>	<b>0,52</b>		<b>193,2253</b>	<b>114,8425</b>	<b>43,1973</b>	<b>135,3267</b>	<b>1,7322</b>			
85		0,01	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,61			
376	9,09	0,12	0,46		313,8636	92,8727	23,7	121,7091	2,1			
<b>461</b>	<b>9,09</b>	<b>0,13</b>	<b>2,06</b>		<b>561,8636</b>	<b>113,9927</b>	<b>34,14</b>	<b>140,8491</b>	<b>4,71</b>			
210		0,14			244	29,04	49,59	168,78	3,92			
95		0,04	8,18		293,6582	38,2888	19,3488	44,8485	1,0662	0,0052	0,0002	0,0216
180	30	0,19	24,72		854,81	23,42	34,83	95,64	1,41			
242	40,91	0,06	0,73	0,01	184,0277	34,893	17,7848	149,2736	1,4601	0,0025	0,0016	0,0094
39												
138					0,3735	0,264			0,0392			
<b>904</b>	<b>70,91</b>	<b>0,43</b>	<b>33,63</b>	<b>0,01</b>	<b>576,8694</b>	<b>125,9058</b>	<b>121,5536</b>	<b>458,5421</b>	<b>7,8955</b>	<b>0,0077</b>	<b>0,0018</b>	<b>0,031</b>
66	150	0,12			115,875	31,5	15,75	84,375	1,315			
<b>66</b>	<b>150</b>	<b>0,12</b>			<b>115,875</b>	<b>31,5</b>	<b>15,75</b>	<b>84,375</b>	<b>1,315</b>			
235	34,29	0,08	0,45	0,04	144,4236	100,9913	27,6958	117,7259	0,6074	0,0076	0,0031	0,0243
63												
247	30				2,1165	1,7562	0,0385	2,5079	0,0097			
56			2,55		19,19	12,79	2,16	3,96	0,32			
<b>601</b>	<b>64,29</b>	<b>0,08</b>	<b>3</b>	<b>0,04</b>	<b>165,7301</b>	<b>115,5375</b>	<b>29,8943</b>	<b>124,1938</b>	<b>0,9371</b>	<b>0,0076</b>	<b>0,0031</b>	<b>0,0243</b>
<b>2 652</b>	<b>334,29</b>	<b>0,86</b>	<b>39,21</b>	<b>0,05</b>	<b>613,5634</b>	<b>501,7785</b>	<b>244,5352</b>	<b>943,2866</b>	<b>16,5898</b>	<b>0,0153</b>	<b>0,0049</b>	<b>0,0554</b>

Сезон: **Зимне-весенний**  
 Категория: **Дети 7-11 (СанПин 20)**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
И000182	Каша жидкая молочная (пшениная)	180	7,67	5,99	6,35	29,13
И000007	Бутерброды горячие с сыром	100\10 \30	25,35	14,45	16,41	46,41
И000379	Кофейный напиток	200	2,88	0,66	0,63	18,85
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>35,90</b>	<b>21,1</b>	<b>23,39</b>	<b>94,39</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
И000016	кисель	180	6,41			31,09
И000218	Вареники ленивые отварные.	150\5	31,69	20,77	14,59	19,42
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>335</b>	<b>38,10</b>	<b>20,77</b>	<b>14,59</b>	<b>50,52</b>
	<b>Обед</b>					
И000100	хлеб ржано-пшеничный.	100	3,20	7	1,2	45,8
И000096	Рассольник ленинградский с курицей	250	13,50	7,44	10,51	18,72
И000075	Икра свекольная	100	8,07	2,37	0,1	22,87
И000289	Рагу из курицы	200	19,23	2,18	6,09	15,9
И000013	сок яблочный	200	6,40	0,75		20,57
	<b>Всего в Обед</b>	<b>850</b>	<b>50,40</b>	<b>19,74</b>	<b>17,9</b>	<b>123,86</b>
	<b>Полдник</b>					
И000019	печенье	30	4,65	2,34	5,31	20,31
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>30</b>	<b>4,65</b>	<b>2,34</b>	<b>5,31</b>	<b>20,31</b>
	<b>Ужин</b>					
И000001	Бутерброд с маслом	75/10	10,34	5,37	9,53	34,84
И000075	Икра морковная	100	5,75	2,01	0,1	20,55
И000255	Печень по-строгановски	100	30,41	13,26	11,23	3,52
И000312	Пюре картофельное	180	10,84	3,68	5,66	24,1
И000377	Чай	200	1,58	0,12	0,02	13,69
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>665</b>	<b>58,92</b>	<b>24,44</b>	<b>26,54</b>	<b>96,7</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>187,97</b>	<b>88,4</b>	<b>87,73</b>	<b>385,78</b>

ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
	A (рет.эquiv)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
198	17,14	0,13	0,45	0,04	164,9554	103,5936	35,4587	137,5843	0,8997	0,0081	0,0015	0,0236
391	70	0,01	0,34		1,909	278,784	0,0348	143,202	0,0087			
84					0,498	0,352			0,0522			
<b>673</b>	<b>87,14</b>	<b>0,14</b>	<b>0,79</b>	<b>0,04</b>	<b>167,3624</b>	<b>382,7296</b>	<b>35,4935</b>	<b>280,7863</b>	<b>0,9606</b>	<b>0,0081</b>	<b>0,0015</b>	<b>0,0236</b>
124					0,3362	0,2376			0,0353			
292	50	0,04	0,1		119,7551	167,185	24,5417	230,7984	0,7558			
<b>416</b>	<b>50</b>	<b>0,04</b>	<b>0,1</b>		<b>120,0913</b>	<b>167,4226</b>	<b>24,5417</b>	<b>230,7984</b>	<b>0,7911</b>			
210		0,08			130,1333	15,4867	26,4467	90,0133	2,0867			
199	10	0,1	7,68		506,3664	26,0656	30,3978	105,0786	1,3398	0,0048	0,0011	0,0339
185		0,03	5,67		500	59,22	30,14	60,92	1,7			
127		0,11	18,63		525,424	20,304	25,36	63,944	1			
85		0,01	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,61			
<b>806</b>	<b>10</b>	<b>0,33</b>	<b>33,58</b>		<b>909,9237</b>	<b>142,1963</b>	<b>122,7845</b>	<b>339,0959</b>	<b>8,7365</b>	<b>0,0048</b>	<b>0,0011</b>	<b>0,0339</b>
137	12	0,01			9,27	2,52	1,26	6,75	0,108			
<b>137</b>	<b>12</b>	<b>0,01</b>			<b>9,27</b>	<b>2,52</b>	<b>1,26</b>	<b>6,75</b>	<b>0,108</b>			
247	30				2,1165	1,7562	0,0385	2,5079	0,0097			
91		0,04	4,22		373,1	26,53	32,24	60,92	1			
185	5 780	0,2	8,45		203,9	33,24	17,47	239,32	5			
162	18	0,14	12,46		917,127	44,577	34,281	101,349	1,233			
56			2,55		19,19	12,79	2,16	3,96	0,32			
<b>741</b>	<b>5 828</b>	<b>0,38</b>	<b>27,68</b>		<b>515,4335</b>	<b>118,8932</b>	<b>86,1895</b>	<b>408,0569</b>	<b>7,5627</b>			
<b>2 774</b>	<b>5 987,14</b>	<b>0,91</b>	<b>62,14</b>	<b>0,04</b>	<b>722,0809</b>	<b>813,7617</b>	<b>270,2692</b>	<b>265,4875</b>	<b>18,1589</b>	<b>0,0129</b>	<b>0,0026</b>	<b>0,0575</b>

Сезон: **Зимне-весенний**  
 Категория: **Дети 7-11 (СанПиН 20)**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
	<b>Завтрак</b>						
И000001	Бутерброд с маслом	75/10	10,34	5,37	9,53	34,84	247
И000175	каша ячневая с сахаром	220	6,02	0,1	10,07	12,62	142
И000379	Кофейный напиток	200	2,88	0,66	0,63	18,85	84
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>19,24</b>	<b>6,13</b>	<b>20,22</b>	<b>66,31</b>	<b>473</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
И000382	Какао с молоком	200	7,57	3,54	3,43	17,46	115
И000399	Блинчики	100\20	7,68	6,54	3,72	40,64	222
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>320</b>	<b>15,25</b>	<b>10,08</b>	<b>7,15</b>	<b>58,1</b>	<b>337</b>
	<b>Обед</b>						
И000100	хлеб ржано-пшеничный	100	3,20	7,24	1,23	34,03	210
И000101	Суп картофельный с крупой(рис)и курицей	250	12,21	8,11	7,51	25,8	203
И000128	Картофельное пюре	180	10,48	3,72	10,99	21,58	207
И000047	Салат из квашеной капусты	60	7,57	0,9	2,64	4,19	44
И000239	Тефтели куриные	100	22,30	13,41	17,06	8,74	243
И000342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	3,26	0,15	0,14	25,36	103
	<b>Всего в Обед</b>	<b>890</b>	<b>59,02</b>	<b>33,53</b>	<b>39,57</b>	<b>119,71</b>	<b>1 010</b>
	<b>Полдник</b>						
И000506	яблоко	150	7,32	0,6		16,95	66
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>150</b>	<b>7,32</b>	<b>0,6</b>		<b>16,95</b>	<b>66</b>
	<b>Ужин</b>						
И000001	Бутерброд с маслом	75/10	10,34	5,37	9,53	34,84	247
И000144	Рагу из овощей с кашей	250	13,58	3,98	17,05	26,78	277
И000073	Икра кабачковая	100	15,86	2,73	7,19	14,55	134
И000377	Чай с лимоном	200	3,18	0,12	0,02	13,69	56
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>635</b>	<b>42,96</b>	<b>12,2</b>	<b>33,79</b>	<b>89,86</b>	<b>714</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>143,79</b>	<b>62,54</b>	<b>100,73</b>	<b>350,93</b>	<b>2 599</b>
	<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			<b>12,78</b>	<b>30,59</b>	<b>55,08</b>	

Стоимости рассчитаны по ценам на продукты последнего прихода.

Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
30				2,1165	1,7562	0,0385	2,5079	0,0097			
41,25				3,245	7,0181	0,3142	3,3177	0,0833			
				0,498	0,352			0,0522			
<b>71,25</b>				<b>5,8595</b>	<b>9,1263</b>	<b>0,3527</b>	<b>5,8256</b>	<b>0,1452</b>			
10	0,03	0,52	0,05	177,5785	107,7648	18,8268	101,094	0,6012	0,0079	0,0018	0,0176
20	0,12	0,1		157,53	83,83	25,47	107,17	1,12			
<b>30</b>	<b>0,15</b>	<b>0,62</b>	<b>0,05</b>	<b>335,1085</b>	<b>191,5948</b>	<b>44,2968</b>	<b>208,264</b>	<b>1,7212</b>	<b>0,0079</b>	<b>0,0018</b>	<b>0,0176</b>
10	0,14			244	29,04	49,59	168,78	3,92			
	0,11	6,6		449,7231	24,3056	33,2166	116,841	1,3472	0,0043	0,0028	0,0362
50	0,17	21,36		763,89	49,99	32,88	104,43	1,23			
	0,01	6,07		83,415	22,2182	7,4959	16,135	0,3033	0,0002		0,0016
33,33	0,07	2,22	0,01	219,6249	33,4217	20,1115	129,4778	1,4068	0,002	0,0016	0,0087
	0,01	26,4		92,8936	6,0544	3,132	3,828	0,8282	0,0007	0,0001	0,0028
<b>93,33</b>	<b>0,51</b>	<b>62,65</b>	<b>0,01</b>	<b>853,5466</b>	<b>165,0299</b>	<b>146,426</b>	<b>539,4918</b>	<b>9,0355</b>	<b>0,0072</b>	<b>0,0045</b>	<b>0,0493</b>
150	0,12			115,875	31,5	15,75	84,375	1,315			
<b>150</b>	<b>0,12</b>			<b>115,875</b>	<b>31,5</b>	<b>15,75</b>	<b>84,375</b>	<b>1,315</b>			
30				2,1165	1,7562	0,0385	2,5079	0,0097			
33,33	0,1	16,18		647,4	52	43,05	100,4667	1,35			
	0,04	4,68		365,2	90,93	18,11	55,8	0,74			
		2,55		19,19	12,79	2,16	3,96	0,32			
<b>63,33</b>	<b>0,14</b>	<b>23,41</b>		<b>1033,9065</b>	<b>157,4762</b>	<b>63,3585</b>	<b>162,7346</b>	<b>2,4197</b>			
<b>407,92</b>	<b>0,91</b>	<b>86,68</b>	<b>0,06</b>	<b>344,2961</b>	<b>554,7272</b>	<b>270,184</b>	<b>1 000,691</b>	<b>14,6367</b>	<b>0,0151</b>	<b>0,0063</b>	<b>0,0669</b>