

МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ Г. РЯЗАНИ 7-11 ЛЕТ

Возрастная группа: 7-11 лет
 День: понедельник
 Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	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														
	Бутерброд с сыром 24/25	49	7,6	8,1	12,24	152,22	0,01	0,18	0,065	0,125	220	125	8,75	0,25
	Каша вязкая молочная из риса и пшеницы с маслом сливочным из пшеницы с маслом сливочным 155/5	160	3,56	6,02	19,37	145,86	0,052	1,01	15,61	0,204	98,47	97,08	19,57	0,32
	Напиток кофейный на молоке 180/10	180	3,32	2,99	17,96	111,99	0,018	0,54	0,014		109,2	81,9	12,6	0,12
	Фрукт свежий	140	0,56	0,56	13,72	62,16		14		0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		529	15,04	17,67	63,29	472,23	0,08	15,73	15,689	0,609	450,07	319,38	53,52	3,77
Обед														
	Салат из квашеной капусты	60	0,99	3,05	4,64	50	0,011	16,5		1,37	26,49	17,11	8,8	0,34
	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	200	5,63	5,24	15,42	131,32	0,201	9,2		1,93	23,28	78,73	28,69	1,69
	Гуляш из свинины 50/50	100	11,94	20,23	3,74	244,79	0,384	4,6	0,001	2,484	16,26	146,06	22,52	1,07
	Макароны отварные	150	5,65	4,29	36,02	205,27	0,087		0,02	0,815	10,89	45,87	8,16	0,83
	Чай с шиповником 180/10	180	0,13	0,13	13,12	54,13	0,011	3,6		0,072	6,06	3,96	3,24	
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,66	0,23	12,11	57	0,04	0	0,14	0,55	7,83	46,07	12,11	1,07
Итого за Обед		714	26	33,17	85,05	742,51	0,734	33,9	0,161	7,221	90,81	337,8	83,52	5
Итого за день		1243	41,04	50,84	148,34	1214,74	0,814	49,63	15,85	7,83	540,88	657,18	137,04	8,77

Возрастная группа: 7-11 лет
 День: вторник
 Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	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														

	Подгарнировка из зеленого горошка	20	0,62	0,04	1,3	8,04	0,022	2		0,04	4	12,4	4,2	0,14
	Филе куриное, тушеное в томатном соусе 50/50	100	2,029	4,15	3,35	59,13	0,023	3,4	5,262	0,608	10,2	14,36	17	0,35
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,9	39,46	245,91	0,297		0,02	0,602	15	207,12	138	4,63
	Чай с сахаром 180/10	180	0,2	0,05	10,06	41,46	0,001	0,1	0,001		5,25	8,24	4,4	0,85
	Хлеб пшеничный	24	2,8	0,23	11,47	55,81	0,097	0,047	0		29,68	30,6	19,23	0,85
	Кисломолочный продукт	100	2,5	1,2	13,1	73				2,25				0,18
Итого за Завтрак		574	16,879	11,57	78,74	483,35	0,44	5,547	5,283	3,5	64,13	272,72	182,83	7

Обед

	Салат из белокачанной капусты с огурцом	60	0,85	3,06	5,59	53,27	0,021	16,92		1,41	21,83	21	11,48	0,36
	Суп картофельный с крупой и рыбой	200	3,78	3,11	11,66	89,79	0,106	13,3	0,003	1,185	13,4	68,12	22,1	0,75
	Котлета мясная	100	13,98	20,48	16,34	305,62	0,234	0,98	0,007	2,826	25,93	137,82	20,58	1,66
	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,39	4,97	45,96	246,11	0,05		0,024	0,308	6,4	94,8	31	0,63
	Компот из сухофруктов 180/10	180	0,51	0,09	18,7	77,63	0,975		0,003	1,905	6,99	1,995	2,865	2,25
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,66	0,23	12,11	57	0,04	0	0,14	0,55	7,83	46,07	12,11	1,07
Итого за Обед		714	25,17	31,94	110,36	829,42	1,426	31,2	0,177	8,184	82,38	369,805	100,135	6,72
Итого за день		1288	42,049	43,51	189,1	1312,77	1,866	36,747	5,46	11,684	146,51	642,525	282,965	13,72

Возрастная группа 7-11 лет
 День: среда
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	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

	Бутерброд с сыром 24/25	49	7,6	8,1	12,24	152,22	0,01	0,18	0,065	0,125	220	125	8,75	0,25
	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным 155/5	160	4,84	5,64	25,65	172,71	0,065	1,01	15,616	0,4	100,29	92,58	15,24	0,34
	Какао на молоке 180/10	180	3,67	3,48	18,25	104,48	0,58	0,91	0,415	91,3	91,3	84,55	13,58	0,3
	Фрукт свежий	140	0,56	0,56	13,72	62,16		14		0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		529	14,29	17,78	69,86	491,57	0,655	16,1	16,096	92,105	433,99	317,53	50,17	3,97

Обед

	Салат из свеклы с изюмом	60	0,95	41,1	11,86	88,14	0,027	4,5		1,865	26,25	34,91	14,94	0,99
	Суп Харчо на говяжьем бульоне	200	2,63	3,1	13,95	95,21	0,084	13,2		1,004	11,36	60,13	21,21	0,79
	Тефтели из говядины	100	13,57	15,32	14,26	249,2	0,036	3,3		2,407	17,25	167,91	25,99	1,57
	Пюре картофельное	150	2,64	4,61	17,7	122,88	0,131	20,83	3,62	0,153	33,28	77,62	26,21	0,96
	Компот из свежих яблок с клюквой 180/10	180	0,13	0,13	13,12	54,13	0,01	3,2		0,064	5,42	3,52	2,88	0,734
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,66	0,23	12,11	57	0,04	0	0,14	0,55	7,83	46,07	12,11	1,07
Итого за Обед		714	21,58	64,49	83	666,56	0,328	45,03	3,76	6,043	101,39	390,16	103,34	6,114
Итого за день		1243	35,87	82,27	152,86	1158,13	0,983	61,13	19,856	98,148	535,38	707,69	153,51	10,084

Возрастная группа 7-11 лет
 День: четверг
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	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

	Бутерброд с маслом сливочным 24/15	39	1,92	11,6	12,44	161,78	0,002		0,06	0,15	3,6	4,5		0,03
	Запеканка из творога со сгущенным молоком 120/30	150	23,73	19,01	38,43	419,73	0,123	0,87	0,08	2,621	288,75	328,89	39,55	0,9
	Чай с сахаром	180	0,2	0,05	10,06	41,46	0,001	0,1	0,001		5,25	8,24	4,4	0,85
	Фрукт свежий	140	0,56	0,56	13,72	62,16		14		0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		509	24,49	19,62	62,21	523,35	0,124	14,97	0,081	2,901	316,4	352,53	56,55	4,83

Обед

	Салат из свежих огурцов/помидоров	60	0,4	4,05	1,08	42,41	0,0174	3,99		1,817	8,96	17,18	7,98	0,29
	Рассольник Ленинградский на говяжьем бульоне со сметаной	200	3	7,11	13,86	131,42	0,089	13,38	0,015	1,955	22,42	73,41	22,59	0,88
	Жаркое по домашнему	240	19,31	30,26	24,91	449,23	0,704	32,05	0,002	4	25,36	282,97	63,15	2,64
	Напиток Витаминный 180/10(шиповник,изюм)	180	0,4	0,13	18,35	79,45	0,015	70	0,057	0,301	10,1	10,22	4,13	0,45
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,66	0,23	12,11	57	0,04	0	0,14	0,55	7,83	46,07	12,11	1,07
Итого за Обед		704	24,77	41,78	70,31	759,51	0,8654	119,42	0,214	8,623	74,67	429,85	109,96	5,33
Итого за день		1213	49,26	61,4	132,52	1282,86	0,9894	134,39	0,295	11,524	391,07	782,38	166,51	10,16

Возрастная группа 7-11 лет
 День: пятница
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	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

	Кукуруза консервированная прогретая	20	12,1	11,73	4,7	172,75	0,11	9,948	0,197		141,46	212,74	29,24	2,39
	Плов со свиной	240	23,57	34,17	43,98	577,7	0,688	7,3	0,002	4,194	31,79	325,99	67,88	2,32
	Чай с сахаром	180	0,2	0,05	10,06	41,46	0,001	0,1	0,001		5,25	8,24	4,4	0,85
	Хлеб пшеничный	24	2,8	0,23	11,47	55,81	0,097	0,047	0		29,68	30,6	19,23	0,85
	Кисломолочный продукт	100	2,5	1,2	13,1	73				2,25				0,18
Итого за Завтрак		564	41,17	47,38	83,31	920,72	0,896	17,395	0,2	6,444	208,18	577,57	120,75	6,59

Обед

	Поджаривание из свежих помидоров/огурцов	60	0,4	4,05	1,08	42,41	0,0174	3,99		1,817	8,96	17,18	7,98	0,29
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	200	3,71	7,74	10,86	127,97	0,06	17,73	0,019	2,002	37,02	63,2	23,14	1,1
	Печень по-строгановки 50/50	100	13,77	10,11	9,06	182,33	0,229	23,47	58,238	2,992	17,97	236,26	14,86	5,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,9	39,46	245,91	0,297		0,02	0,602	15	207,12	138	4,63
	Компот из ягод свежемороженых 180/10	180	0,16	0,05	11,4	46,74					0,3			0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,66	0,23	12,11	57	0,04	0	0,14	0,55	7,83	46,07	12,11	1,07
Итого за Обед		714	28,43	28,08	83,97	702,36	0,6434	45,19	58,417	7,963	87,08	569,83	196,09	12,4
Итого за день		1278	69,6	75,46	167,28	1623,08	1,5394	62,585	58,617	14,407	295,26	1147,4	316,84	18,99

Возрастная группа 7-11 лет
 День: суббота
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	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

	Бутерброд с сыром 24/25	49	7,6	8,1	12,24	152,22	0,01	0,18	0,065	0,125	220	125	8,75	0,25
	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	160	3,38	6,62	15	133,11	0,061	0,99	15,216	98,36	98,39	91,64	18,62	0,37
	Чай с сахаром 180/10	180	3,12	7,06	14,23	132,88	0,001	0,1	0,001		5,25	8,24	4,4	0,85
	Фрукт свежий	240	0,56	0,56	13,72	62,16		14		0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		629	14,66	22,34	55,19	480,37	0,072	1,27	15,282	98,485	323,64	224,88	31,77	1,47

Возрастная группа 7-11 лет
 День: понедельник
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	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

	Каша овсяная молочная с сахаром и маслом сливочным 150/5/5	160	6,49	7,41	28,84	208,01	0,197	0,99	15,216	189,02	114,83	189,02	50,08	1,43
	Какао на молоке	180	3,67	3,48	14,62	104,48	0,022	0,54	0,014	0,012	114,32	108,1	29,6	1
	Бутерброд с маслом сливочным 24/15	39	1,92	11,6	12,44	161,78	0,002		0,06	0,15	3,6	4,5		0,03
	Фрукт свежий	140	0,56	0,56	13,72	62,16		14		0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		519	12,64	23,05	69,62	536,43	0,221	15,53	15,29	189,462	255,15	317,02	92,28	5,54

Обед

	Салат из квашеной капусты	60	0,99	3,05	4,64	50	0,011	16,5		1,37	26,49	17,11	8,8	0,34
	Суп картофельный с вермшелью на курином бульоне	200	3,29	3,87	10,99	91,94	0,09	13,4	0,004	1,018	12,04	59,88	19,86	0,79
	Гуляш из свинины 50/50	100	11,94	20,23	3,74	244,79	0,384	4,6	0,001	2,484	16,26	146,06	22,52	1,07
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,9	39,46	245,91	0,297		0,02	0,602	15	207,12	138	4,63
	Чай с шиповником 180/10	180	0,13	0,13	13,12	54,13	0,011	3,6		0,072	6,06	3,96	3,24	
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,66	0,23	12,11	57	0,04	0	0,14	0,55	7,83	46,07	12,11	1,07
Итого за Обед		714	26,74	33,41	84,06	743,77	0,833	38,1	0,165	6,096	83,68	480,2	204,53	7,9
Итого за день		1233	39,38	56,46	153,68	1280,2	1,054	53,63	15,455	195,558	338,83	797,22	296,81	13,44

Возрастная группа 7-11 лет
 День: вторник

Неделя: 2			Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Кукуруза консервированная прогретая	20	12,1	11,73	4,7	172,75	0,11	9,948	0,197		141,46	212,74	29,24	2,39
	Котлета мясная	100	13,98	20,48	16,34	305,62	0,234	0,98	0,007	2,826	25,93	137,82	20,58	1,66
	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,39	4,97	45,96	246,11	0,05		0,024	0,308	6,4	94,8	31	0,63
	Напиток кофейный на молоке 180/10	180	1,9	0,25	12,07	58,75	0,103	0,05	0		31,25	32,3	10,25	0,9
	Кисломолочный продукт	100	2,5	1,2	13,1	73				2,25				0,18
	Хлеб пшеничный	24	2,8	0,23	11,47	55,81	0,097	0,047	0		29,68	30,6	19,23	0,85
Итого за Завтрак		574	37,67	38,86	103,64	912,04	0,594	11,025	0,228	5,384	234,72	508,26	110,3	6,61
Обед														
	Салат из свеклы с сыром	60	2,68	7,41	4,84	96,77	0,014	5,56	0,021	2,295	90,75	63,75	14,9	0,85
	Суп картофельный с крупой и рыбой	200	3,78	3,11	11,66	89,79	0,106	13,3	0,003	1,185	13,4	68,12	22,1	0,75
	Жаркое по домашнему	240	19,31	30,26	24,91	449,23	0,704	32,05	0,002	4	25,36	282,97	63,15	2,64
	Компот из свежих яблок с клюквой 180/10	180	0,51	0,09	18,7	77,63	0,975		0,003	1,905	6,99	1,995	2,865	2,25
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,66	0,23	12,11	57	0,04	0	0,14	0,55	7,83	46,07	12,11	1,07
Итого за Обед		704	27,94	41,1	72,22	770,42	1,839	50,91	0,169	9,935	144,33	462,905	115,125	7,56
Итого за день		1278	65,61	79,96	175,86	1682,46	2,433	61,935	0,397	15,319	379,05	971,165	225,425	14,17

Возрастная группа	7-11 лет													
День:	среда													
Неделя:	2													

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	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														
	Бутерброд с маслом сливочным 24/15	39	1,92	11,6	12,44	161,78	0,002		0,06	0,15	3,6	4,5		0,03
	Омлет с сыром	150	18,52	22,24	2,55	284,45	0,094	0,63	7,922	0,75	278,18	328,08	24,32	2,75

	Чай с сахаром и лимоном 180/10/6	180	0,26	0,05	10,11	41,94	0,003	2,5	0,001	0,012	7,65	9,56	5,12	0,886
	Фрукт свежий	140	0,56	0,56	13,72	62,16		14		0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		509	21,26	34,45	38,82	550,33	0,099	17,13	7,983	1,192	311,83	357,54	42,04	6,746
Обед														
	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,92	3,05	5,62	53,61	0,018	21,43		1,391	24,27	17,93	9,8	0,33
	Суп овощной на курином бульоне	200	3,36	5,82	8,87	101,28	0,077	17,2	0,004	1,906	18,92	57	19,08	0,75
	Плов со свиной	240	23,57	34,17	43,98	577,7	0,688	7,3	0,002	4,194	31,79	325,99	67,88	2,32
	Компот из сухофруктов	180	0,51	0,09	18,7	77,63	0,003	30,1	0,025		7,05	8,75	4,91	0,94
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,66	0,23	12,11	57	0,04	0	0,14	0,55	7,83	46,07	12,11	1,07
Итого за Обед		704	30,02	43,36	89,28	867,22	0,826	76,03	0,171	8,041	89,86	455,74	113,78	5,41
Итого за день		1213	51,28	77,81	128,1	1417,55	0,925	93,16	8,154	9,233	401,69	813,28	155,82	12,156

Возрастная группа 7-11 лет
 День: четверг
 Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	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														
	Бутерброд с сыром 24/25	49	7,6	8,1	12,24	152,22	0,01	0,18	0,065	0,125	220	125	8,75	0,25
	Запеканка из творога Нежная(с изюмом)	150	22,57	19,26	26,15	368,19	0,086	0,525	0,106	2,805	191,02	284,17	32,01	1,214
	Напиток кофейный на молоке180/10	180	3,32	2,99	17,96	111,99	0,018	0,54	0,014		109,2	81,9	12,6	0,12
	Фрукт свежий	140	0,56	0,56	13,72	62,16		14		0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		519	34,05	30,91	70,07	694,56	0,114	15,245	0,185	3,21	542,62	506,47	65,96	4,664
Обед														
	Салат из свежих огурцов/помидоров	60	0,4	4,05	1,08	42,41	0,0174	3,99		1,817	8,96	17,18	7,98	0,29
	Суп картофельный с горохом на говяжьём бульоне	200	5,63	5,24	15,42	131,32	0,201	9,2		1,93	23,28	78,73	28,69	1,69
	Биточек куриный	100	17,41	15,37	16,75	274,98	0,22	2,48	0,022	2,89	30,28	151,92	21,968	1,82
	Макаронны отварные	150	5,65	4,29	36,02	205,27	0,087		0,02	0,815	10,89	45,87	8,16	0,83

	Напиток Витаминный(шиповник,изюм)	180	0,4	0,13	19,97	74,66	0,01	3,2		0,064	5,42	3,52	2,88	0,734
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,66	0,23	12,11	57	0,04	0	0,14	0,55	7,83	46,07	12,11	1,07
Итого за Обед		714	31,15	29,31	101,35	785,64	0,5754	18,87	0,182	8,066	86,66	343,29	81,788	6,434
Итого за день		1233	65,2	60,22	171,42	1480,2	0,6894	34,115	0,367	11,276	629,28	849,76	147,748	11,098

Возрастная группа 7-11 лет
 День: пятница
 Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	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														
	Бутерброд с сыром 24/25	49	7,6	8,1	12,24	152,22	0,01	0,18	0,065	0,125	220	125	8,75	0,25
	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	160	4,75	5,74	33,87	206,1	0,059	1,01	15,616	0,176	98,21	123,18	27,92	0,44
	Чай с сахаром	180	0,2	0,05	10,06	41,46	0,001	0,1	0,001		5,25	8,24	4,4	0,85
	Фрукт свежий	120	0,56	0,56	13,72	62,16		14		0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		509	13,11	14,45	69,89	461,94	0,07	15,29	15,682	0,581	345,86	271,82	53,67	4,62

Обед														
	Салат из моркови	60	0,73	4,05	3,86	54,84	0,034	2,8		1,984	15,12	30,88	21,28	0,39
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	200	3,71	7,74	10,86	127,97	0,06	17,73	0,019	2,002	37,02	63,2	23,14	1,1
	Котлета рыбная	100	12,63	11,41	13,21	205,99	0,125	1,13	0,007	4,618	38,02	171,49	39,57	0,83
	Пюре картофельное	150	2,64	4,61	17,7	122,88	0,131	20,83	3,62	0,153	33,28	77,62	26,21	0,96
	Кисель из ягод свежемороженых	180	0,17	0,05	17,66	71,8		0,03			3,5	6,16		
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,66	0,23	12,11	57	0,04	0	0,14	0,55	7,83	46,07	12,11	1,07
Итого за Обед		714	21,54	28,09	75,4	640,48	0,39	42,52	3,786	9,307	134,77	395,42	122,31	4,35
0		1223	34,65	42,54	145,29	1102,42	0,46	57,81	19,468	9,888	480,63	667,24	175,98	8,97

Возрастная группа 7-11 лет
 День: суббота
 Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Макаронные изделия отварные с сыром 150/20	170	10,29	10,19	36,02	276,93	0,095	0,14	0,072	0,915	186,89	145,87	15,16	1,03
	Чай с сахаром 180/10	180	0,2	0,05	10,06	41,46	0,001	0,1	0,001		5,25	8,24	4,4	0,85
	Хлеб пшеничный	24	2,8	0,23	11,47	55,81	0,097	0,047	0		29,68	30,6	19,23	0,85
	Фрукт свежий	240	0,56	0,56	13,72	62,16		14		0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		614	13,85	11,03	71,27	436,36	0,193	14,287	0,073	1,195	244,22	200,11	51,39	5,81

