

СОГЛАСОВАНО:



Примерное меню для учащихся в образовательных учреждениях с круглосуточным пребыванием

ДИРЕКТОР ООО "ВКДП"

УТВЕРЖДАЮ:

МАЛЫЦЕВА С.В.



Категория: 7-11 лет

День 1

№ рец.	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F								
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
000/100	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95		36	10	0,01	0,07			88,1	3,5	50	0,1											
105/268	Каша рисовая молочная жидкая(крупа рисовая	210	5,82	9,06	34,02	241	20,49	0,04	0,57			192,534	121,195	27,218	127,915	0,379										
457	Молоко сахар(чай-заварка, сахар-песок)	200	0,2	0,1	9,3	38		0,06				1	6	5,1	4,2	7,7	0,82									
000/108	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	50	3,8	0,4	24,8	118						145,8	10	7	32,5	0,56										
000/109	Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	30	2,4	0,45	12,03	62		0,08				21,9	9,9	19,8	70,2	1,32										
	<b>Всего Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>14,54</b>	<b>12,96</b>	<b>80,15</b>	<b>495</b>	<b>30,49</b>	<b>0,19</b>	<b>0,64</b>			<b>3 602 341</b>	<b>2 342 956</b>	<b>61 718</b>	<b>2 883 156</b>	<b>3 179</b>										
	<b>Обед</b>																									
037/144	Суп картофель.с бобовыми(	250	5,12	3,99	18,03	128	10	0,17	6,1			505,86	42,09	35,26	95,51	1,79										
120539	горох,картофель,морковь,лук репчатый,масло)	90	7,57	7,5	10,27	140	540	0,03	2,19				7,2	9	71,1	1,188										
	Тефтели мясные с соусом собственного																									
	производства																									
	(говядина,хлеб,молоко,лук,соль,масло																									
	паст.молоко,томат.паста,соль)																									
205/294	Макаронные изд-я отварные с	155	5,13	5,78	31,62	198	15,5	0,06	4,12			156,472	34 193	184,295	560 635	0,992										
	овощами(макаронные изд.масло слив.соль											5														
	молоды, лук репчатый том паста)																									
486/21	Компот из свежих плодов и ягод(яблоки	200	0,21		2,24	10			1,2			38 678	5 808	4 176	4 872	0,3132										
	свеж.лим.кисл)																									
000/108	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	50	3,8	0,4	24,8	118		0,06				145,8	10	7	32,5	0,56										
000/109	Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	30	2,4	0,45	12,03	62		0,08				21,9	9,9	19,8	70,2	1,32										
	<b>Всего Обед</b>	<b>775</b>	<b>24,23</b>	<b>18,12</b>	<b>98,99</b>	<b>656</b>	<b>565,5</b>	<b>0,4</b>	<b>13,61</b>			<b>8 687 105</b>	<b>109 191</b>	<b>936 655</b>	<b>3 302 455</b>	<b>61 632</b>										



№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	И	Se	F								
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
103/258	Каша пшеничная молочная жидкая(крупа пшеничная молоко соль сахар масло слив.)	220	7,52	7,98	35,53	244	21,46	0,16	0,56		249,909	125,378	441,932	172,930	10,946											
459/21	Чай с лимоном (чай-заварка,сахар, лимон)	200	0,3	0,1	9,5	40			1		3	7,9	5	9,1												
000/108	Хлеб пшеничный(мука пшеничная Дрожжи соль)	50	3,8	0,4	24,8	118		0,06			145,8	10	7	32,5	0,56											
000/109	Хлеб ржаной(мука ржаная Дрожжи соль)	30	2,4	0,45	12,03	62		0,08			21,9	9,9	19,8	70,2	1,32											
	<b>Всего Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>14,02</b>	<b>8,93</b>	<b>81,86</b>	<b>464</b>	<b>21,46</b>	<b>0,3</b>	<b>1,56</b>		<b>4 176 093</b>	<b>1 531 785</b>	<b>759 932</b>	<b>2 847 307</b>	<b>29 746</b>											
	<b>Обед</b>																									
001/076	Винегрет овощной(картофель свекла морковь огурец солен. лук репчат.масло растит. соль)	60	0,71	5,35	4,11	67		0,02	2,26		154 026	12 882	9 636	21 198	0,408											
055/142	Щи из св.капусты с картоф.(капуста св.картофель морковь лук репч.масло.сметана (соль) Греча по-купечески(греча филе кур морковь,лук,масло соль ) Компот из плодов или ягод сушеных(сахар,лим	210	1,68	4,51	7,27	76	16,8	0,05	11,35		269 598	375 735	168 449	393 755	0,5846											
494/21	Морковь,лук,масло соль )	150	7,85	12,37	37,94	295	1 510	0,21	1,78		347,28	33,52	117,17	185,57	4,08											
000/109	Хлеб ржаной(мука ржаная Дрожжи соль)	30	2,4	0,45	12,03	62		0,08			21,9	9,9	19,8	70,2	1,32											
000/108	Хлеб пшеничный(мука пшеничная Дрожжи соль)	50	3,8	0,4	24,8	118		0,06			145,8	10	7	32,5	0,56											
	<b>Всего Обед</b>	<b>700</b>	<b>16,74</b>	<b>23,09</b>	<b>103,65</b>	<b>691</b>	<b>1 526,8</b>	<b>0,42</b>	<b>15,48</b>		<b>938 604</b>	<b>1 202 755</b>	<b>1 747 509</b>	<b>3 595 435</b>	<b>69 526</b>											



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)												
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F	
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
098/262	Каша манная молочная жидкая(крупа манная	220	7,01	7,54	41,62	263	21,46	0,06	0,59		210,727	126,923	19 081	114,882	0,3756				
458/21	молоко сахар соль масло слив)	200	0,4	0,1	14,9	62					8	9	4,8	11					
000/108	Чай с повидлом (чай, повидло)	50	3,8	0,4	24,8	118		0,06			145,8	10	7	32,5	0,56				
000/109	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	30	2,4	0,45	12,03	62		0,08			21,9	9,9	19,8	70,2	1,32				
	Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	30	2,4	0,45	12,03	62		0,08			21,9	9,9	19,8	70,2	1,32				
	<b>Всего Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>13,61</b>	<b>8,49</b>	<b>93,35</b>	<b>505</b>	<b>21,46</b>	<b>0,2</b>	<b>0,59</b>		<b>3 784 278</b>	<b>1 543 239</b>	<b>50 681</b>	<b>2 285 829</b>	<b>22 556</b>				
	Обед																		
027/128	Борщ с капустой и картофелем (капуста свеж.	210	1,52	3,81	9,21	77	8,4	0,03	7,32		263,785	353 556	175 644	37 842	0,7644				
60,2003	картофель свекла морковь лук репч. соль сахар сметана Котлеты	90	14,73	16,46	8,06	239	10	0,07	0,5		256,04	19,97	20,54	129,8	2,03				
214/426	Прикамские(говядина, кур, мясо, лук, сухари, со лш. хлеб мука масло сл томат сахар)	160	3,02	5,5	23,57	155	16	0,14	12,67		901 376	15 072	31 728	81 552	1 232				
246/502	Картофель отварной(картофель, масло растительное)	200	0,1	0,04	23,19	93			1,2		25,3	4,93	1,39	5,93	0,16				
000/108	Кисель из клюквы(клюква, сахар, крахмал картофельный)	50	3,8	0,4	24,8	118		0,06			145,8	10	7	32,5	0,56				
000/109	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	30	2,4	0,45	12,03	62		0,08			21,9	9,9	19,8	70,2	1,32				
	Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	30	2,4	0,45	12,03	62		0,08			21,9	9,9	19,8	70,2	1,32				
	<b>Всего Обед</b>	<b>740</b>	<b>25,57</b>	<b>26,67</b>	<b>100,85</b>	<b>744</b>	<b>34,4</b>	<b>0,39</b>	<b>21,69</b>		<b>1 614,201</b>	<b>952 276</b>	<b>980 224</b>	<b>357 824</b>	<b>60 664</b>				

481/2021	Полдник Кисель витаминный (лим.кислоты,сахар,крахмал,шиповник) Мучные изделия Фрукты	200	0,28	1,59	21,54	102		0,01	35,2	5,95	8 008	11 832	78 822	17 792			
304/637 000/112		50	6,58	7,83	46,25	282		0,05	3,88	15 167	183 667	13 075	381 833	0,6583			
		50	0,75		11,2	48		0,02	2	174	3,6	18,9	12,6	0,27			
	<b>Всего Полдник</b>	<b>300</b>	<b>7,61</b>	<b>9,42</b>	<b>78,99</b>	<b>432</b>		<b>0,08</b>	<b>41,08</b>	<b>1 814 667</b>	<b>299 747</b>	<b>331 582</b>	<b>586 656</b>	<b>27 076</b>			
	Ужин																
072	Салат картофельный(картофель, лук,масло раст.) Лагман по-школьному	100	1,9	5,4	13,4	110	20	0,06	6,08	361,24	20,15	16,76	56,55	0,84			
		150	3,01	11,48	19,96	195	1 010	0,06	19,6	296,17	56,57	27,86	54,1	1,17			
000/108	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	50	3,8	0,4	24,8	118		0,06		145,8	10	7	32,5	0,56			
457	Чай с сахаром(чай-заварка, сахар-песок)	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	4,2	7,7	0,82			
000/109	Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	60	4,8	0,9	24,06	124		0,16		43,8	19,8	39,6	140,4	2,64			
	<b>Всего Ужин</b>	<b>560</b>	<b>13,71</b>	<b>18,28</b>	<b>91,52</b>	<b>585</b>	<b>1 030</b>	<b>0,34</b>	<b>25,68</b>	<b>847,01</b>	<b>111,62</b>	<b>95,42</b>	<b>291,25</b>	<b>6,03</b>			
	Второй ужин																
245/516 000/108	Кисломолочный продукт Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	180	5,22	4,5	7,2	90	18	0,04	0,5	262,8	190,08	21 924	148,77	0,153			
		20	1,52	0,16	9,92	47		0,02		58,32	4	2,8	13	0,224			
	<b>Всего Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>6,74</b>	<b>4,66</b>	<b>17,12</b>	<b>137</b>	<b>18</b>	<b>0,06</b>	<b>0,5</b>	<b>321,12</b>	<b>194,08</b>	<b>24 724</b>	<b>161,77</b>	<b>0,377</b>			
	<b>Всего в День</b>			<b>67,52</b>	<b>381,84</b>	<b>2 403</b>	<b>1 103,86</b>	<b>1,07</b>	<b>89,55</b>	<b>3 342,225</b>	<b>5 852 262</b>	<b>3 020 056</b>	<b>1 098,092</b>	<b>174 366</b>			







№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
105/268	Каша рисовая молочная жидкая(крупа рисовая	220	6,1	9,49	35,64	252	21,46	0,04	0,6		201,702	126,966	285,141	134,006	0,3971											
460/21	Молоко сахар слив.)	200	1,6	1,3	11,5	64	9 500	0,02	0,3		4	8	59,1	10,5	45,9											
000/108	Чай с молоком(чай,сахар, молоко)	50	3,8	0,4	24,8	118		0,06			145,8	10	7	32,5	0,56											
000/109	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	30	2,4	0,45	12,03	62		0,08			21,9	9,9	19,8	70,2	1,32											
	Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	30	2,4	0,45	12,03	62		0,08			21,9	9,9	19,8	70,2	1,32											
	<b>Всего Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>13,9</b>	<b>11,64</b>	<b>83,97</b>	<b>496</b>	<b>9 521,46</b>	<b>0,2</b>	<b>0,9</b>		<b>3 694 024</b>	<b>2 059 668</b>	<b>658 141</b>	<b>2 826 068</b>	<b>22 771</b>											
	Обед																									
064/000	Суп картофель.с рыб.консервами(консервы рыб	200	6,83	10,53	14,56	180	8	0,1	7,68		645 664	79 128	41 128	133 768	1,12											
161	Картофель морковь лук ветч.масло слив.)	90	8,7	15,54	6,58	201	20	0,13	0,82		175,730	370 664	187 907	110,551	1 502	137,2										
205/294	Домашнему(говядина,свинина,хлеб,молоко о,лук																									
	репчатый, яйцо, соль,масло																									
	Макаронные изд-я отварные с	170	5,63	6,34	34,68	218	17	0,07	4,52		171 615	37 502	20 213	61 489	1 088											
494/21	Молоком, лук репчатый том паста)	200	0,3	0,01	17,5	72			0,1																	
000/108	Компот из плодов или ягод сушеных(сахар, лим	50	3,8	0,4	24,8	118		0,06			145,8	10	7	32,5	0,56											
000/109	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	30	2,4	0,45	12,03	62		0,08			21,9	9,9	19,8	70,2	1,32											
	Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	30	2,4	0,45	12,03	62		0,08			21,9	9,9	19,8	70,2	1,32											
	<b>Всего Обед</b>	<b>740</b>	<b>27,66</b>	<b>33,27</b>	<b>110,15</b>	<b>851</b>	<b>45</b>	<b>0,44</b>	<b>13,12</b>		<b>1 160,709</b>	<b>1 899 964</b>	<b>1 112 317</b>	<b>4 192 086</b>	<b>5,59</b>	<b>137,2</b>										





481/2021	Полдник Кисель витаминный (лим.кислоты,сахар,крахмал,шиповник)	200	0,28	1,59	21,54	102				5,95	8 008	11 832	78 822	17 792			
000/112	Мучное изделие Фрукты	50	6,58	7,83	46,25	282	20	0,04	0,04	464 583	86 167	47 917	320 167	0,4167			
		50	0,75		11,2	48		0,02	0,02	174	3,6	18,9	12,6	0,27			
	<b>Всего Полдник</b>	<b>300</b>	<b>7,61</b>	<b>9,42</b>	<b>78,99</b>	<b>432</b>	<b>20</b>	<b>0,07</b>	<b>0,07</b>	<b>2 264 083</b>	<b>202 247</b>	<b>248 749</b>	<b>524 989</b>	<b>24 659</b>			
	Ужин																
072	Салат картофельный(картофель, лук,масло раст.)	60	1,14	3,24	8,04	66	12	0,04	0,04	216 744	12,09	10 056	33,93	0,504			
457	Рагу по-домашнему(филе кур картофель капуста бел морковь лук масло раст соль)	160	3,2	8,56	13,6	144	20	0,1	0,1		54,4	31,2	84	1,12			
000/108	Чай с сахаром(чай-заварка,сахар-песок)	200	0,2	0,1	9,3	38		0,06	0,06	145,8	5,1	4,2	7,7	0,82			
000/109	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	50	3,8	0,4	24,8	118		0,08	0,08	21,9	9,9	19,8	70,2	1,32			
	Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	30	2,4	0,45	12,03	62											
	<b>Всего Ужин</b>	<b>500</b>	<b>10,74</b>	<b>12,75</b>	<b>67,77</b>	<b>428</b>	<b>32</b>	<b>0,28</b>	<b>0,28</b>	<b>384 444</b>	<b>91,49</b>	<b>72 256</b>	<b>228,33</b>	<b>4 324</b>			
	Второй ужин																
245/516	Кисломологичный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	18	0,04	0,04	262,8	190,08	21 924	148,77	0,153			
000/108	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	20	1,52	0,16	9,92	47		0,02	0,02	58,32	4	2,8	13	0,224			
	<b>Всего Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>6,74</b>	<b>4,66</b>	<b>17,12</b>	<b>137</b>	<b>18</b>	<b>0,06</b>	<b>0,06</b>	<b>321,12</b>	<b>194,08</b>	<b>24 724</b>	<b>161,77</b>	<b>0,377</b>			
	<b>Всего в</b>		<b>День</b>	<b>63,14</b>	<b>357,7</b>	<b>2 282</b>	<b>126,46</b>	<b>1,17</b>	<b>1,17</b>	<b>2 351,111</b>	<b>5 575 482</b>	<b>3 878 881</b>	<b>1 187 399</b>	<b>194 416</b>			



464/21	Полдник Кофейный напиток Муочное изделие	200 50	1,4 6,58	1,2 7,83	11,4 46,25	63 282	9 500 20	0,02 0,04	0,3		464 583	54,3 86 167	6,3 47 917	38,3 320 167	0,4167		
000/112	Фрукты	50	0,75		11,2	48		0,02	2		174	3,6 18,9	12,6	0,27			
	<b>Всего Полдник</b>	<b>300</b>	<b>8,73</b>	<b>9,03</b>	<b>68,85</b>	<b>393</b>	<b>9 520</b>	<b>0,08</b>	<b>2,3</b>		<b>2 204 583</b>	<b>665 167</b>	<b>299 917</b>	<b>829 167</b>	<b>0,6867</b>		
	Ужин																
342/000	Бутерброды с сыром (сыр масло слив.хлеб пшеничный)	35	5,15	7,91	6,78	119	40	0,04	0,09		70,75	140,36	20,59	124,06	1,03		
053/165	Суп молочный с макаронными изд.(молоко масло слив.сахар макад.изд.)	250	6,58	6,84	22,48	178	30	0,07	0,91		280,76	205,5	24,11	171	0,38		
494/21	Компот из плодов или ягод сушеных(сахар, лим кисл, ябюлоки суш)	200	0,3	0,01	17,5	72			0,1			16,4	4,3	10,7			
000/109	Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	30	2,4	0,45	12,03	62		0,08			21,9	9,9	19,8	70,2	1,32		
	<b>Всего Ужин</b>	<b>515</b>	<b>14,43</b>	<b>15,21</b>	<b>58,79</b>	<b>431</b>	<b>70</b>	<b>0,19</b>	<b>1,1</b>		<b>373,41</b>	<b>372,16</b>	<b>68,8</b>	<b>375,96</b>	<b>2,73</b>		
	Второй ужин																
245/516	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	18	0,04	0,5		262,8	190,08	21 924	148,77	0,153		
000/108	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	20	1,52	0,16	9,92	47		0,02			58,32	4	2,8	13	0,224		
	<b>Всего Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>6,74</b>	<b>4,66</b>	<b>17,12</b>	<b>137</b>	<b>18</b>	<b>0,06</b>	<b>0,5</b>		<b>321,12</b>	<b>194,08</b>	<b>24 724</b>	<b>161,77</b>	<b>0,377</b>		
	<b>Всего в День</b>			<b>56,53</b>	<b>322,25</b>	<b>2 076</b>	<b>9 671,44</b>	<b>0,97</b>	<b>26,11</b>		<b>3 006,035</b>	<b>9 370 562</b>	<b>3 031 488</b>	<b>1 307,240</b>	<b>123 082</b>		

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	14	13	15	18	19	20							
099/267	Каша пшеничная молоч.жидкая(крупа пшеничная молоко сахар масло слив.)	220	8,59	10,41	39,39	312	21,46	0,13	0,56		158 078	114,271	130 927	182 718	17 278											
460/21	Чай с молоком(чай,сахар, молоко)	200	1,6	1,3	11,5	64	9 500	0,02	0,3			59,1	10,5	45,9												
000/109	Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	30	2,4	0,45	12,03	62		0,08			21,9	9,9	19,8	70,2	1,32											
000/108	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	50	3,8	0,4	24,8	118		0,06			145,8	10	7	32,5	0,56											
	<b>Всего Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>16,39</b>	<b>12,56</b>	<b>87,72</b>	<b>556</b>	<b>9 521,46</b>	<b>0,29</b>	<b>0,86</b>		<b>325 778</b>	<b>1 932 712</b>	<b>503 927</b>	<b>331 318</b>	<b>36 078</b>											
	<b>Обед</b>																									
039/147	Суп картофель.с макар.изд.(картофель морковь мак.изд.лук депч.масло слив.)	200	2,17	2,38	15,38	91	8	0,07	6,48		388 216	20 424	18 432	46 536	0,752											
399	Оладьи из пшена по-кунцевски(печень,морковь,мука, яйца соль масло сл молоко сахар)	90	16,33	12,33	17,22	245	4 130	0,2	9,85		291,480	523 464	279 038	279,660	63 814	46 801										
217/430	Картофельное пюре с морковью(картофель,морковь,молоко,масло сливочное)	150	2,76	5,81	16,97	131	15	0,09	7,65		604,89	56 625	43,53	87,45	1,11											
496/21	Напиток из шиповника (шиповник, сахар)	200	0,64	3,78		37		0,01	88		8,3	10,56	2 958	2 958	4,35											
000/109	Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	30	2,4	0,45	12,03	62		0,08			21,9	9,9	19,8	70,2	1,32											
000/108	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	30	2,28	0,24	14,88	71		0,04			87,48	6	4,2	19,5	0,336											
	<b>Всего Обед</b>	<b>700</b>	<b>26,58</b>	<b>24,98</b>	<b>76,48</b>	<b>637</b>	<b>4 153</b>	<b>0,49</b>	<b>111,98</b>		<b>1 402 266</b>	<b>1 558 554</b>	<b>1 168 238</b>	<b>5 063 042</b>	<b>142 494</b>	<b>46 801</b>										

000/518	Сок	Поддник	200	0,6		31,9	130		0,02	1,6		248	12,32		19,14	2,44			
304/637	Мучные изделия		50	6,58	7,83	46,25	282		0,05	3,88		15 167	183 667	13 075	381 833	0,6583			
000/112	Фрукты		50	0,75		11,2	48		0,02	2		174	3,6	18,9	12,6	0,27			
	<b>Всего</b>	<b>Поддник</b>	<b>300</b>	<b>7,93</b>	<b>7,83</b>	<b>89,35</b>	<b>460</b>		<b>0,09</b>	<b>7,48</b>		<b>4 235 167</b>	<b>342 867</b>	<b>31 975</b>	<b>699 233</b>	<b>33 683</b>			
		Ужин																	
000/106	Овощи натуральные		60	0,67	0,14	2,99	16	72	0,02	6		174	7 392	10,44	13 572	0,468			
296	Макаронные изделия запеченные с сыром(макаронны,сыр, масло сл, соль)		180	9,08	14,08	36,29	308	70,24	0,06	0,03		983 415	149 268	102,731	7	13 434			
457	Чай с сахаром(чай-заварка,сахар-песок)		200	0,2	0,1	9,3	38		0,06			145,8	5,1	4,2	7,7	0,82			
000/108	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)		50	3,8	0,4	24,8	118		0,11			29,2	13,2	26,4	93,6	1,76			
000/109	Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)		40	3,2	0,6	16,04	83												
	<b>Всего</b>	<b>Ужин</b>	<b>530</b>	<b>16,95</b>	<b>15,32</b>	<b>89,42</b>	<b>562</b>	<b>142,24</b>	<b>0,25</b>	<b>6,03</b>		<b>349</b>	<b>1 340 335</b>	<b>629 668</b>	<b>2 501 037</b>	<b>49 514</b>			
		Второй ужин																	
245/516	Кисломолочный продукт		180	5,22	4,5	7,2	90	18	0,04	0,5		262,8	190,08	21 924	148,77	0,153			
000/108	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)		20	1,52	0,16	9,92	47		0,02			58,32	4	2,8	13	0,224			
	<b>Всего</b>	<b>Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>6,74</b>	<b>4,66</b>	<b>17,12</b>	<b>137</b>	<b>18</b>	<b>0,06</b>	<b>0,5</b>		<b>321,12</b>	<b>194,08</b>	<b>24 724</b>	<b>161,77</b>	<b>0,377</b>			
	<b>Всего в</b>			<b>День</b>	<b>65,35</b>	<b>360,08</b>	<b>2 352</b>	<b>13 834,71</b>	<b>1,17</b>	<b>126,85</b>		<b>2 821,6</b>	<b>###</b>	<b>###</b>	<b>1 319,4</b>	<b>26 554</b>	<b>46 801</b>		



№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витаминны (мг)														Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F											
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	14	13	15	18	19	20										
105/268	Каша рисовая молочная жидкая(крупа рисовая молоко сахар масло слив.)	220	6,1	9,49	35,64	252	21,46	0,04	0,6		201,702	126,966	285,141	134,006	0,3971														
457	Чай с сахаром(чай-заварка,сахар-песок)	200	0,2	0,1	9,3	38					4	8	4,2	7,7	0,82														
000/108	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	50	3,8	0,4	24,8	118		0,06			145,8	10	7	32,5	0,56														
000/109	Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	30	2,4	0,45	12,03	62		0,08			21,9	9,9	19,8	70,2	1,32														
	<b>Всего Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>12,5</b>	<b>10,44</b>	<b>81,77</b>	<b>470</b>	<b>21,46</b>	<b>0,18</b>	<b>0,6</b>		<b>3 694 024</b>	<b>1 519 668</b>	<b>595 141</b>	<b>2 444 068</b>	<b>30 971</b>														
	<b>Обед</b>																												
037/144	Суп картофель.с бобовыми(горох,картофель,морковь,лук репчатый,масло)	200	4,1	3,19	14,42	102	8	0,14	4,88		404 688	33 672	28 208	76 408	1 432														
73	Мясные эжики (говядина,свинина, рис, лук репчатый,яйцо,масло растительное,соль томат мука масло саха	90	6,37	11,17	7,46	156	10	0,09	1,05		124,924	92 903	13 834	691 385	0,9171	28,35													
210/423	Калюста тушеная(капуста белокоч.масло раст.морковь лук репч.томат.паста мука пшеы (сахал соль)	170	3,98	5,44	16,71	133	17	0,03	36,13		468 877	96 985	31 433	70,89	1 411														
494/21	Компот из плодов или ягод сушеных(сахар,лим кисл. изюм суш)	200	0,3	0,01	17,5	72			0,1			16,4	4,3	10,7															
000/108	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	50	3,8	0,4	24,8	118		0,06			145,8	10	7	32,5	0,56														
000/109	Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	30	2,4	0,45	12,03	62		0,08			21,9	9,9	19,8	70,2	1,32														
	<b>Всего Обед</b>	<b>740</b>	<b>20,94</b>	<b>20,66</b>	<b>92,93</b>	<b>643</b>	<b>35</b>	<b>0,4</b>	<b>42,16</b>		<b>1 166,189</b>	<b>1 762 473</b>	<b>104 575</b>	<b>3 298 365</b>	<b>56 401</b>	<b>28,35</b>													





127/316	Ужин Запеканка рисовая с творогом(крупа рисовая творог яйца сахар ванилин масло слив.сухари пшени (мгстана) Повидло	170	7,83	9,38	30,42	238	56,67	0,05	0,07	88 366	353,146	246 613	121,810	0,646			
457	Чай с сахаром(чай-заварка,сахар-песок)	50	5,81	10,16	5,27	136		0,03	0,3	133,17	20,59	12,5	73,81	1,06			
000/108	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	200	0,2	0,1	9,3	38				5,1	4,2	7,7	0,82				
000/109	Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	50	3,8	0,4	24,8	118		0,06		145,8	10	7	32,5	0,56			
	<b>Всего Ужин</b>	30	2,4	0,45	12,03	62		0,08		21,9	9,9	19,8	70,2	1,32			
	<b>Всего Ужин</b>	<b>500</b>	<b>20,04</b>	<b>20,49</b>	<b>81,82</b>	<b>592</b>	<b>56,67</b>	<b>0,22</b>	<b>0,37</b>	<b>389 236</b>	<b>3 987 367</b>	<b>681 613</b>	<b>3 060 207</b>	<b>4 406</b>			
245/516	Второй ужин Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	18	0,04	0,5	267,8	190,08	21 924	148,77	0,153			
000/108	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	20	1,52	0,16	9,92	47		0,02		58,32	4	2,8	13	0,224			
	<b>Всего Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>6,74</b>	<b>4,66</b>	<b>17,12</b>	<b>137</b>	<b>18</b>	<b>0,06</b>	<b>0,5</b>	<b>321,12</b>	<b>194,08</b>	<b>24 724</b>	<b>161,77</b>	<b>0,377</b>			
	<b>Всего в</b>		<b>День</b>	<b>77,51</b>	<b>399,36</b>	<b>2 608</b>	<b>9 703,73</b>	<b>0,84</b>	<b>19,69</b>	<b>2 304,263</b>	<b>9 040 485</b>	<b>2 680 267</b>	<b>1 196,420</b>	<b>156 327</b>			
	<b>Итого</b>		<b>714,82</b>	<b>655,79</b>	<b>3 699,0</b>	<b>23 621</b>	<b>65 625,26</b>	<b>10,71</b>	<b>497,45</b>	<b>26 991,89</b>	<b>7 367,121</b>	<b>3 166,275</b>	<b>12 156,67</b>	<b>1 749 812</b>	<b>212 351</b>		
	<b>Среднее за период</b>		<b>71,48</b>	<b>65,58</b>	<b>369,91</b>	<b>2 362</b>	<b>6 562,53</b>	<b>1,07</b>	<b>49,75</b>	<b>2 699,189</b>	<b>7 367 121</b>	<b>3 166 276</b>	<b>1 215,667</b>	<b>174 981</b>	<b>212 351</b>		