

Сезон: осень - зима

### Меню питания школьников с 7 до 11 лет

№ реп	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры,г	Углев., г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1-й день</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
341	Изделия макаронные отварные с сахаром	160	6,2	4,7	39,5	225,1	0,15	0	0	0,9	23	52	9,7	1
418	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,6	19,5	243,7	0,24	0,6	0	0	168,64	114,8	30	1,7
13	Масло сливочное	10	0,1	8,2	1,3	169,9	0,2	0	0,4	0,1	64	30	0,5	0
18	Хлеб из муки пшеничной	20	3	0,6	10,3	106,5	0	0	0	0,3	47	168	13,2	0,2
	Фрукты	150	1,35	0,4	32,2	133,5	0,06	30	0,1	0,3	113,6	120	15	0,1
		<b>540</b>	<b>14,45</b>	<b>17,5</b>	<b>102,8</b>	<b>878,7</b>	<b>0,65</b>	<b>30,6</b>	<b>0,5</b>	<b>1,6</b>	<b>416,24</b>	<b>484,8</b>	<b>68,4</b>	<b>3</b>
<b>ОБЕД</b>														
24	Салат из свежих овощей с маслом раст.	60	0,56	8,69	2,87	123,55	0,07	10,14	0,032	3,24	41,2	43,79	17,82	1,22
102	Суп гороховый	250	8	5,35	43,85	263,85	0,15	3,1	0	1	82,5	135,9	47,5	1,75
268	Биточки (мясо, птица) п/ф	80	10,88	20,32	34,56	284,8	0,28	0,4	0,22	1,6	97,13	150,13	26,3	1,38
309	Овощное рагу	150	2,1	12,3	35,75	182,4	0,08	6,2	0	2,59	58,35	181,89	9,86	1
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0	58	129,8	0,01	18	0	0	64	104,3	3,6	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	29,32	213	0,04	0	0	0,52	92	168	13,2	0,44
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,0	3,36	24,16	218	0,04	0,4	0,06	0,3	54	141,6	43,6	2,8
	<b>Всего</b>	<b>820</b>	<b>54,86</b>	<b>50,42</b>	<b>228,51</b>	<b>1377,75</b>	<b>0,67</b>	<b>38,24</b>	<b>0,312</b>	<b>9,25</b>	<b>489,18</b>	<b>925,61</b>	<b>161,88</b>	<b>8,77</b>
	<b>Итого</b>	<b>1360</b>	<b>69,31</b>	<b>67,92</b>	<b>331,31</b>	<b>2256,45</b>	<b>1,32</b>	<b>68,84</b>	<b>0,812</b>	<b>10,85</b>	<b>905,42</b>	<b>1410,41</b>	<b>230,28</b>	<b>11,77</b>

№	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
---	--------------------	----------	--------------------	-------------------------------------	---------------	---------------------------

рец			Белки, г	Жиры,г	Углев., г	еская ценность,	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>2-й день</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>														
198	Каша пшенинная с курагой	180	5,9	11,8	39,8	342	0,09	0,3	0,1	0,7	132	250,3	41,4	1,1
399	Фрукты	150	1,35	0,4	32,2	133,5	0,06	30	0,1	0,3	113,6	120	15	0,1
13	Масло сливочное	10	0,1	8,2	1,3	169,9	0,2	0	0,4	0,1	64	30	0,5	0
415	Какао напиток на молоке	200	3,6	3,4	12,4	194,1	0	0,5	0,01	0	105,4	104,5	12,4	1
18	Хлеб из муки пшеничной	40	6,0	3,2	20,6	213	0	0	0	0,7	94	168	13,2	0,5
	<b>Всего</b>	<b>580</b>	<b>20,7</b>	<b>27</b>	<b>106,3</b>	<b>1052,5</b>	<b>0,35</b>	<b>30,8</b>	<b>0,61</b>	<b>1,8</b>	<b>509</b>	<b>672,8</b>	<b>82,5</b>	<b>2,7</b>
<b>ОБЕД</b>														
24	Салат из свежих овощей с маслом раст.	60	0,56	8,69	2,87	123,55	0,07	10,14	0,032	3,24	41,2	43,79	17,82	1,22
82	Борщ со сметаной	250/10	1,83	17,9	41,75	223	0,06	8,93	0,11	3	143,13	146,29	32,72	1,48
227	Рыба тушеная	80	14,24	21,48	38,3	245,8	0,09	0,44	0,15	2,8	153,88	270,63	34,8	0,75
305	Рис припущенный	150	8,55	14,76	39,3	234,35	0,03	0,1	0,09	2,2	119	181,8	45,28	0,7
350	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	5,8	0,2	33,8	118	0,03	5,84	0,08	0,9	50,45	169,7	10,27	0,9
ПР	Хлеб пшеничный	40	6	2,2	29,32	213	0,02	0	0	0,26	94	168	13,2	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	3,36	24,16	218	0,4	0,4	0,06	0,3	54	141,6	43,6	2,8
	<b>Всего</b>	<b>820</b>	<b>56,98</b>	<b>68,59</b>	<b>209,5</b>	<b>1375,7</b>	<b>0,7</b>	<b>25,85</b>	<b>0,522</b>	<b>12,7</b>	<b>655,66</b>	<b>1121,81</b>	<b>197,69</b>	<b>8,07</b>
	<b>Итого</b>	<b>1400</b>	<b>77,68</b>	<b>95,59</b>	<b>315,8</b>	<b>2428,2</b>	<b>1,05</b>	<b>58</b>	<b>1,132</b>	<b>14,5</b>	<b>1164,66</b>	<b>1794,61</b>	<b>280,19</b>	<b>10,77</b>

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
			Белки, г	Жиры,г	Углев., г			

						ценность,	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>3-й день</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>														
195	Каша манная с изюмом	180	11	13,9	44,7	266,5	0,2	0,71	0,014	0,6	183,7	171,1	31,64	1,1
	Фрукты свежие по сезону	150	4,3	1,1	32,2	151		12	0	0,9	67,6	120,3	42,4	2
377	Чай с лимоном	200	0	0	42,1	148,6	0,13	1,6	0	0	10,4	6,6	0,5	0,1
13	Масло сливочное	10	0,1	8,2	1,3	169,9	0,2	0	0,4	0,1	64	30	0,5	0
18	Хлеб из муки пшеничной	40	6	2,2	29,32	213	0,02	0	0	0,7	94	168	13,2	0,5
	<b>Всего</b>	<b>580</b>	<b>21,4</b>	<b>25,4</b>	<b>149,62</b>	<b>949</b>	<b>0,55</b>	<b>14,31</b>	<b>0,414</b>	<b>2,3</b>	<b>419,7</b>	<b>496</b>	<b>88,24</b>	<b>3,7</b>
<b>Обед</b>														
24	Салат из свежих овощей с маслом раст.	60	0,56	8,69	2,87	123,55	0,07	10,14	0,032	3,24	41,2	43,79	17,82	1,22
115	Суп рисовый с картофелем	250	5,2	10,66	35,63	244,75	0,05	0,86	0,099	0,08	95,3	87,2	20,88	1,6
401	Гуляш( мясо или птица)	50/45	14,00	20,75	4,9	264	0,1	1,7	0	3,5	9,3	4,1	12,4	0,2
312	Пюре картофельное	150	3,12	13,6	22,57	207	0,12	13,2	0,02	1,5	51,87	109,7	17	0,6
357	Компот	200	0,32	0	38,04	166	0,02	0,41	0,08	0	48,74	215,3	17,66	0,27
ПР	Хлеб пшеничный	40	3	2,2	29,32	213	0,02	0	0	0,26	94	168	13,2	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	3,36	24,16	218	0,4	0,4	0,006	0,3	54	141,6	43,6	2,8
	<b>Всего</b>	<b>730</b>	<b>56,2</b>	<b>59,26</b>	<b>157,49</b>	<b>1362,3</b>	<b>0,78</b>	<b>26,71</b>	<b>0,237</b>	<b>8,88</b>	<b>394,41</b>	<b>769,69</b>	<b>142,56</b>	<b>6,91</b>
	<b>Итого</b>	<b>1310</b>	<b>77,6</b>	<b>84,66</b>	<b>307,11</b>	<b>2345,3</b>	<b>1,33</b>	<b>41,02</b>	<b>0,651</b>	<b>11,18</b>	<b>814,11</b>	<b>1265,69</b>	<b>230,8</b>	<b>10,61</b>

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность,	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
			Белки, г	Жиры,г	Углев., г			

						ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>4-й день</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>														
192	Каша "Дружба"	180	8	12,1	41,3	299,4	0,054	0,6	0,002	0,18	29,9	187,7	26,7	0,154
418	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,6	19,5	243,7	0,05	0,06	0	0	168,64	114,8	30	1,7
13	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	174,9	0	0	0,344	0,1	24	103	0,5	3
18	Хлеб из муки пшеничной	40	6	3,2	20,6	213	0	0	0	0,7	168	168	13,2	0,5
	Фрукты	150	1,35	0,4	42,2	159,7	0,06	20,5	0,1	0,5	110,3	120,4	20,6	1,3
	<b>Всего</b>	<b>580</b>	<b>19,25</b>	<b>27,5</b>	<b>123,7</b>	<b>1090,7</b>	<b>0,164</b>	<b>21,16</b>	<b>0,446</b>	<b>1,48</b>	<b>500,84</b>	<b>693,9</b>	<b>91</b>	<b>6,654</b>
<b>ОБЕД</b>														
71	Помидор свежий в нарезке	60	0,72	0	2,76	15,6	0,1	5,35	0	0,1	26,21	47,56	24,8	0,412
88	Щи из свежей капусты	250	9,2	18,2	31,8	287,7	0,2	7,31		1,3	112,57	166,2	25,6	0,76
265	Плов из птицы	200	11,4	24	85,6	279,6	0,064	4,64	0,006	5,66	71,24	130,6	21,9	0,314
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	35	129,8	0,2	18,24	0	0,5	64	104,3	3,6	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	40	6	3,2	29,32	213	0,02	0	0	0,26	94	168	13,2	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	3,36	24,16	218	0,4	0,4	0,06	0,3	54	141,6	63,6	2,8
	<b>Всего</b>	<b>780</b>	<b>57,48</b>	<b>48,76</b>	<b>208,64</b>	<b>1123,7</b>	<b>0,984</b>	<b>35,94</b>	<b>0,066</b>	<b>8,12</b>	<b>422,02</b>	<b>758,26</b>	<b>152,7</b>	<b>5,286</b>
	<b>Итого</b>	<b>1360</b>	<b>78,74</b>	<b>76,26</b>	<b>332,34</b>	<b>2214,4</b>	<b>1,148</b>	<b>57,1</b>	<b>0,512</b>	<b>9,6</b>	<b>922,86</b>	<b>1452,16</b>	<b>243,7</b>	<b>11,94</b>

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe



<b>ЗАВТРАК</b>														
235	Суп молочный вермишелевый	180	6,33	16,3	20,88	220,1	0,039	11,8	0,028	0,069	103	123,84	16	0,251
13	Масло сливочное	10	0,1	8,2	19,6	184,9	0,05	0	0,1	0,1	24	103	0,5	0
947	Чай с молоком	200	1,2	1,3	17,9	107,8	0	0,2	0,006	0	52,3	42,2	5,6	0,1
18	Хлеб из муки пшеничной	40	6	1,2	20,6	168	0,13	0	0	0,7	158	168	13,2	0,5
	Фрукты	150	2,1	0,2	52,2	181,5	0,06	6,2	0,1	0,3	115,3	120	30,6	3,4
		<b>580</b>	<b>15,73</b>	<b>27,2</b>	<b>131,18</b>	<b>862,3</b>	<b>0,279</b>	<b>18,2</b>	<b>0,234</b>	<b>1,169</b>	<b>452,6</b>	<b>557,04</b>	<b>65,9</b>	<b>4,251</b>
<b>ОБЕД</b>														
71	Овощи свежие в нарезке	60	2,34	0	3,01	80,71	0,1	8,35	0	2,6	19,21	40,04	11,69	0,5
99	Суп овощной со сметаной	250/10	2,5	9,93	14,25	137,5	0,004	4,86	0,05	0,8	55,2	87,2	32	1,6
278	Тефтели мясные	80	6,7	16,6	25,56	284,8	0,2	12,3	0,075	2,5	58,43	182,4	17,7	1,4
309	Макаронные изделия отварные	150	2	4,7	18,43	146	0,15	0	0	0,9	43	45,58	9,98	1
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	69,16	176,2	0,01	18	0	0	64	104,3	3,6	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	40	6	0,4	29,32	213	0,13	0	0	0,52	94	168	13,2	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	3,36	14,16	218	0,4	0,4	0,06	0,3	54	141,6	63,6	2,8
	<b>Всего</b>	<b>820</b>	<b>49,7</b>	<b>34,99</b>	<b>173,89</b>	<b>1256,21</b>	<b>0,994</b>	<b>43,91</b>	<b>0,185</b>	<b>7,62</b>	<b>387,84</b>	<b>769,12</b>	<b>151,77</b>	<b>7,7</b>
	<b>Итого</b>	<b>1400</b>	<b>65,43</b>	<b>62,19</b>	<b>305,07</b>	<b>2118,51</b>	<b>1,2</b>	<b>62,11</b>	<b>0,7</b>	<b>8,789</b>	<b>840,44</b>	<b>1326,16</b>	<b>217,67</b>	<b>11,951</b>

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe



<b>ЗАВТРАК</b>														
202	Каша рисовая	180	5,5	6,2	35,8	150,1	0,066	0,5	0	0	108	91	32,7	0,5
	Булочка ванильная	50	6,68	6,99	37,88	241,33	0,04	0	0,03	0,9	55,2	194,1	5	0,4
2	Молоко	200	6,56	6,4	126	119,2	0	1,2	0,03	0	7	30	28	0,7
13	Масло сливочное	10	0,1	8,2	19,6	184,9	0,05	0	0,1	0,1	24	103	0,5	0
	Фрукты	150	1,35	0,4	16,8	151,5	0,06	19	0,03	1,4	31,5	120,6	28,6	2
	<b>Всего</b>	<b>590</b>	<b>20,19</b>	<b>28,19</b>	<b>236,08</b>	<b>847,03</b>	<b>0,15</b>	<b>20,7</b>	<b>0,19</b>	<b>2,4</b>	<b>225,7</b>	<b>538,7</b>	<b>94,8</b>	<b>3,6</b>
<b>ОБЕД</b>														
49	Салат витаминный	60	1	0,7	3	80,6	0,096	16,92	0,2	3,8	50,4	22,6	11	0,07
82	Суп картофельный рисовой крупой	250	2,14	14,52	10,78	273,24	0,122	0,86	0,082	0,08	85,2	50,78	14,5	1,6
268	Котлеты (мясо или птица)	80	10,84	30,62	17,76	363,6	0,096	0,2	0	1,98	94,4	347,61	14	1,2
309	Капуста тушеная	150	3,9	13,49	23,8	183,4	0,05	32	0,005	1,51	196,07	142,5	19,98	1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0	34,26	136,38	0,02	20,8	0	0,2	60,84	104,3	7,66	0,66
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,58	3,2	29,32	213	0,02	0	0	0,26	94	168	13,2	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	3,36	24,16	218	0,4	0,4	0,06	0,3	54	141,6	63,6	2,8
	<b>Всего</b>	<b>810</b>	<b>50,62</b>	<b>65,89</b>	<b>143,08</b>	<b>1468,22</b>	<b>0,804</b>	<b>71,18</b>	<b>0,347</b>	<b>8,13</b>	<b>634,91</b>	<b>977,39</b>	<b>143,94</b>	<b>7,55</b>
	<b>Итого</b>	<b>1400</b>	<b>70,81</b>	<b>94,08</b>	<b>379,16</b>	<b>2315,25</b>	<b>0,954</b>	<b>91,88</b>	<b>0,7</b>	<b>10,53</b>	<b>860,61</b>	<b>1516,09</b>	<b>238,74</b>	<b>11,15</b>

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>9-й день</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>														
192	Каша "Дружба"	180	7	5,1	50,5	199,4	0,051	0,6	0,002	0,18	129,9	173,9	32,7	0,154



418	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,6	3,4	19,5	337,8	0,024	2,6	0	0,07	168,64	210	30	0
13	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	124,9	0	0	0,02	1	24	3	0	0,2
18	Хлеб из муки пшеничной	40	6	1,2	20,6	213	0	0	0	0,7	94	168	5,2	0,5
	Фрукты	150	1,35	0,4	42,2	151,5	0,082	10,2	0,08	0,5	115,3	120,4	28,04	1,7
	<b>Всего</b>	<b>580</b>	<b>18,05</b>	<b>18,3</b>	<b>132,9</b>	<b>1026,6</b>	<b>0,2</b>	<b>13,4</b>	<b>0,022</b>	<b>2,45</b>	<b>531,84</b>	<b>675,3</b>	<b>95,94</b>	<b>2,554</b>
	<b>ОБЕД</b>													
71	Овощи свежие в нарезке	60	2,34	0	3,01	80,71	0,1	8,35	0	2,6	19,21	40,04	11,69	0,5
	Борщ со сметаной	250/10	1,83	4,9	11,8	289,7	0,06	10,88	0,35	0,424	96,82	80,2	12,75	0,92
259	Жаркое по-домашнему	200	19,45	46,24	43,27	335	0,35	20,2	0,02	4,7	151,97	387,15	58,32	4,8
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	91	129,8	0,01	9	0	0	64	104,3	3,6	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	40	3	3,2	29,62	213	0,02	0	0,1	0,265	94	168	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	3,36	24,16	218,8	0,6	0,4	0,03	0,8	54	141,6	63,6	2,8
	<b>Всего</b>	<b>790</b>	<b>56,78</b>	<b>57,7</b>	<b>202,86</b>	<b>1267,01</b>	<b>1,14</b>	<b>48,83</b>	<b>0,5</b>	<b>8,789</b>	<b>480</b>	<b>921,29</b>	<b>156,56</b>	<b>9,42</b>
	<b>Итого</b>	<b>1370</b>	<b>74,83</b>	<b>76</b>	<b>335,76</b>	<b>2293,61</b>	<b>1,21</b>	<b>62,23</b>	<b>0,522</b>	<b>10,02</b>	<b>1011,84</b>	<b>1596,59</b>	<b>252,5</b>	<b>12,07</b>

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	<i>10-й день</i>													
<b>ЗАВТРАК</b>														
195	Каша манная с изюмом	180	7	12	27	296	0,2	8	0,014	0,6	183,7	171,1	21,64	1,1

13	Масло сливочное	10	0,1	8,2	19,6	174,9	0,05	0	0,1	0,1	24	123	0,5	0
415	Какао напиток на молоке	200	3,6	3,4	12,4	194,1	0	0,5	0,01	0	105,4	104,5	12,4	1
18	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,2	20,6	213	0,09	0	0	0,7	168	168	5,2	0,5
	Фрукты	150	0,2	0,4	42,2	151,5	0,06	10,35	0	1,5	115,3	120,6	22,6	1,3
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>13,9</b>	<b>25,2</b>	<b>121,8</b>	<b>1029,5</b>	<b>0,4</b>	<b>18,85</b>	<b>0,124</b>	<b>2,9</b>	<b>596,4</b>	<b>687,2</b>	<b>62,34</b>	<b>3,9</b>
	<b>ОБЕД</b>													
59	Салат из капусты с морковью с р/м	60	1,32	0,24	14,52	30,6	0,02	7,98	0,28	2,6	59,91	26,5	11,48	0,97
101	Суп рыбный	250	4,75	20,35	41,41	211,75	0,155	19,77	0,1	0,82	129,56	140	17,27	0,75
278	Тефтели мясные	80	12	19,93	25,87	178,12	0,15	12,5	0,011	1,5	38,43	132,4	17,23	1,4
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,88	4,09	39,74	191,6	0,26	0	0	0,8	59,7	209,48	107,36	1,5
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0	34,26	136,38	0,02	20,8	0	0,2	60,84	104,3	7,66	0,66
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,2	29,62	213	0,09	0	0,03	0,26	94	168	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	30	30	3,36	24,16	218	0,095	0,4	0,06	0,54	54	141,6	13,6	2,8
	<b>Всего</b>	<b>810</b>	<b>59,69</b>	<b>48,17</b>	<b>209,58</b>	<b>1179,45</b>	<b>0,79</b>	<b>61,45</b>	<b>0,481</b>	<b>6,72</b>	<b>496,44</b>	<b>922,28</b>	<b>181,2</b>	<b>8,3</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>1390</b>	<b>73,59</b>	<b>73,37</b>	<b>331,38</b>	<b>2208,95</b>	<b>1,19</b>	<b>80,3</b>	<b>0,605</b>	<b>9,62</b>	<b>1092,84</b>	<b>1609,48</b>	<b>243,54</b>	<b>12,2</b>

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<i>11-й день</i>													
	<b>ЗАВТРАК</b>													
192	Каша "Дружба"	180	8	12,1	41,3	299,4	0,054	0,6	0,002	0,18	29,9	187,7	26,7	0,154
418	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,6	19,5	243,7	0,05	0,06	0	0	168,64	114,8	30	1,7
13	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	174,9	0	0	0,344	0,1	24	103	0,5	3
18	Хлеб из муки пшеничной	40	6	3,2	20,6	213	0	0	0	0,7	168	168	13,2	0,5



49	Салат витаминный	60	1	0,7	3	80,6	0,096	16,92	0,2	3,8	50,4	22,6	11	0,07
82	Суп с фрикадельками	250	7,25	4,5	13	141,5	0,195	5,35	1000	1	36,15	1,47	32,75	118,25
401	Гуляш( мясо или птица)	50/45	14,00	20,75	4,9	264	0,1	1,7	0	3,5	9,3	4,1	12,4	0,2
309	Макаронные изделия отварные	150	2	4,7	18,43	146	0,15	0	0	0,9	43	45,58	9,98	1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0	34,26	136,38	0,02	20,8	0	0,2	60,84	104,3	7,66	0,66
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,58	3,2	29,32	213	0,02	0	0	0,26	94	168	13,2	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	3,36	24,16	218	0,4	0,4	0,06	0,3	54	141,6	63,6	2,8
	<b>Всего</b>	<b>730</b>	<b>56,99</b>	<b>37,21</b>	<b>127,07</b>	<b>1199,48</b>	<b>0,981</b>	<b>45,17</b>	<b>1000,26</b>	<b>9,96</b>	<b>347,69</b>	<b>487,65</b>	<b>150,59</b>	<b>123,2</b>
	<b>Итого</b>	<b>1320</b>	<b>77,18</b>	<b>65,4</b>	<b>343,65</b>	<b>2036,51</b>	<b>1,081</b>	<b>65,87</b>	<b>0,7</b>	<b>12,36</b>	<b>573,39</b>	<b>1026,35</b>	<b>245,39</b>	<b>129,8</b>

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
СВОДНАЯ														
	Первый день	1409	69,31	67,92	331,31	2256,45	1,32	68,84	0,812	10,85	905,42	1410,4	230,28	11,77
	Второй день	1370	77,68	95,59	315,8	2428,2	1,05	58	1,132	14,5	1164,66	1794,6	280,19	10,77
	Третий день	1390	77,6	84,66	307,11	2345,3	1,33	41,02	0,651	11,18	814,11	1265,7	230,8	10,61
	Четвертый день	1370	78,74	76,26	332,34	2214,4	1,148	57,1	0,512	9,6	922,86	1452,2	243,7	11,94
	Пятый день	1560	59,38	67,14	314,43	2346,26	1,274	61,68	0,93	9,63	908,49	1380,4	240,02	11,4
	Шестой день	1420	65,43	62,19	305,07	2118,51	1,2	62,11	0,7	8,789	840,44	1326,2	217,67	11,95

































































































