

ИПТ Засужина Л.Н.

ИПТ

Сезон:

Осенний-летний

Дати от 7 от 11 лет

Категория:

Засужина Л.Н.

БЕЗРЕЗОВОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 32"



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

1-ая неделя/Понедельник

№ рач.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	К		А	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	19	20				
377	Завтрак	200/15	0,13	0,02	15,2	62			2,83		14,2	2,4	4,4	0,26							
	Чай с лимоном	77																			
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	6,42	46	0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037				
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0,06			74,9	11,752	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0196	0,0040				
309	Макаронные изделия отварные	150	5,2	4,18	28,22	171	10	0,04		37,0427	10,3847	7,2918	32,554	0,7236							
032	Биточка куриные	90	16,99	4,88	9,25	146	0,06		0,01	256,563	28,0875	25,8061	144,527	1,4818	0,0058	0,0077	0,062				
1	Бутерброд с маслом(батон)	35	1,7	7,49	11,25	119	40		2,0125	1,579	0,038	2,275	0,0088								
	Всего в Завтрак	547	38,42	17,34	82,44	600	50	0,21	2,91	0,01	50,8888	75,0892	73,3774	4,9667	0,0078	0,0444	0,1				
260	Гуляш из свинины	50/50	10,64	28,19	2,89	309		0,28	0,52		267,7	20	22,39	120,62	2,21						
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,17	2,07	15,54	89	0,06		5,72		392,652	16,6467	18,4909	46,8409	0,7288	0,0038	0,0281				
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	6,42	46	0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037				
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72	0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058				
304	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	201	20	0,03		58,5525	4,8708	23,5135	71,9969	0,4763							
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		20,8	83				0,6	0,352			0,0022							
	Всего в Обед	710	31,67	36,28	94,27	709	20	0,3	6,64		74,4548	66,4635	07,9270	96,7488	6,2848	0,0059	0,0431	0,0376			
	Всего в день		60,09	53,62	176,71	1 309	70	0,71	9,55	0,01	25,0434	41,5237	80,3053	06,8305	11,2615	0,0134	0,0871	0,1376			

Сезон: Осенний-зимний
 Категория: инд.меню 7-11 лет

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Y		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
3	Бутерброд с сыром	50	6,01	8,34	14,83	158	60	0,04	0,09		44,4	146,7	10,95	118,5	0,46			
378	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	10	0,04	1,33		154,6	126,6	15,4	92,8	0,41			
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0043
447	Гуляш куриный	50/50	17,22	5,68	3,53	134		0,05	1,14		285,19	13,3408	23,0724	124,679	1,1327	0,0053		0,1065
128	Картофельное пюре @	150	3	8,89	19,67	171	30	0,12	10,17	0,01	620,814 ²	35,501	27,805	82,7984	1,0055	0,0072	0,0007	0,037
	Всего в Завтрак	545	30,15	24,68	64,03	598	100	0,31	12,73	0,01	77,9042	33,4938	97,3244	87,6821	4,3132	0,0135	0,0205	0,1479
	Обед																	
	Хлеб ржаной	30	3	0,53	12,63	68		0,08			91,125	14,19	25,1212	86,13	1,6312	0,0012	0,0248	0,0056
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	18,16	109		0,01	88		10,6	10,912	2,958	2,958	4,4022			
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,6	8,86	7,57	132	20	0,04	11,32	0,01	263,363 ²	42,9431	20,6872	70,8072	0,9083	0,0042		0,0422
309	Макаронные изделия отварные	150	5,2	4,18	28,22	171	10	0,04			37,0427	10,3847	7,2918	32,554	0,7236			
281	Биточки паровые	90	12,99	9,12	6,33	159	10	0,07	0,1	0,01	282,222	32,8838	28,3415	147,971 ³	1,3555	0,0071	0,0111	0,0482
	Всего в Обед	710	30,63	27,02	86,38	711	40	0,32	99,42	0,02	81,5529	26,4496	11,1957	32,2925	10,7608	0,0138	0,0624	0,1018
	Всего в день		60,78	51,7	150,41	1 309	140	0,63	112,15	0,03	59,4571	59,9434	08,5201	19,9746	15,074	0,0273	0,0829	0,2496

Сезон: Осенний-зимний
Категория: инд.меню 7-11 лет

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У	ККАЛ	A (рет.эquiv)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20	
	Завтрак																	
182	Каша жидкая молочная (пшеничная)	200/10	7,51	11,72	37,05	285	60	0,19	1,17		138,1	231,35	47,6	184,37	1,23			
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			11,352	72,9	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0043
038	Йогурт	100	4,7	1,32	7,74	62	10	0,02	0,24		109,12	150	13,05	82,65	0,087			
15	Сыр (порциями)	15	3,52	4,2		52	20	0,01	0,09	0,15	132	21	7,1775	0,1436				
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,29	3,45	23,12	137	10	0,03	0,52	0,05	105,952	146,6	12,18	78,3	0,1044	0,009	0,002	0,02
	Всего в Завтрак	555	21,42	21,11	78,01	590	100	0,31	2,02	0,2	496,524	621,85	104,5	491,219	2,87	0,01	0,0218	0,0244
	Обед																	
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	115		0,01	0,9		14,18	112,44	5,14	4,4	0,952			
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			9,46	60,75	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			15,136	97,2	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058
304	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	201	20	0,03			4,8708	55,5525	23,5135	71,9969	0,4763			
034	Горбуша под сырной корочкой	100	15,54	11,55	5,07	186		0,02	1,06		16,0547	61,9197	10,0276	19,0269	0,2638	0,0015	0,0159	
102	Суп картофельный с горохом и курой	200/15	7,98	7,67	14,54	159	10	0,16	4,88		33,0183	448,067	31,5796	108,342	1,7157	0,0043	0,0023	0,0535
	Всего в Обед	710	32,48	25,4	104,53	778	30	0,35	6,84		13,8042	35,9294	13,8042	53,0586	6,2353	0,0079	0,0452	0,0789
	Всего в день		53,9	46,51	182,54	1368	130	0,66	8,86	0,2	57,7794	89,2438	13,9087	44,2776	9,1053	0,0179	0,067	0,1033

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	ККАЛ		А (рет.эquiv)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
171	Завтрак	150/10	8,85	9,55	39,86	280	40	0,21			267,54	26,39	140,52	210,35	4,73			
377	Каша рассыпчатая (гречневая) Чай с лимоном	200/15	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36			
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0043
447	Тефтели мясные с рисом @	70/50	9,85	7,66	6,46	134		0,04	0,77		185,129	19,9654	18,4649	101,334	0,7004	0,0047	0,0011	0,0392
	Всего в Завтрак	552	23,23	18	80,04	575	40	0,36	3,6		07,6198	81,3674	98,2294	42,4081	8,1829	0,0065	0,0374	0,0473
	Обед																	
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058
82	Борщ с капустой и картофелем @	200	1,72	5,39	9,85	95	10	0,02	7,76	0,01	249,498	37,3296	17,3478	42,7518	0,863	0,0047		0,0186
345	Компот из черной смородины	200	0,28	0,05	23,62	96		0,01	24		87,7476	1,3728	8,091	8,613	0,4019	0,0003		0,0045
263	Рагу из свинины	250	16,65	39,8	22,44	515	312,5	0,21	11,09		886,961	32,9749	53,9152	226,535	2,8001	0,013	0,0003	0,1072
	Всего в Обед	710	23,85	46,15	77,8	823	322,5	0,37	42,85	0,0182	1573	96,2733	22,8975	27,1924	6,8925	0,0201	0,0432	0,1399
	Всего в день		47,08	64,15	157,84	1398	362,5	0,73	46,45	0,0189	89,7771	77,6407	321,127	69,6005	15,0754	0,0266	0,0805	0,1871

Сезон: Осенний-зимний
 Категория: инд.меню 7-11 лет

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
		Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
378	Завтрак	180	1,27	1,13	13,31	68	8,37	0,03	1,11		129,432 ⁶	105,990 ⁷	12,893	77,693	0,3433						
	Чай с молоком																				
	Яблоко свежее	100	0,38	0,35	8,92	40		0,02	66		278	14,08	7,83	9,57	1,914	0,002	0,0003	0,008			
2	Бутерброд с джемом @	50	1,68	0,52	21,85	99			0,18		27,6366	1,92	1,4237	2,8473	0,1582						
291	Плов из курицы	100\150	24,98	30,21	41,41	537	50	0,11	1,59		327,064 ³	31,6364	49,9964	265,727 ⁸	2,4854	0,0023	0,0077	0,0353			
	Всего в Завтрак	580	28,31	32,21	85,49	744	58,37	0,16	68,88		62,1335	53,6271	72,1431	55,8381	4,9009	0,0043	0,008	0,0433			
	Обед																				
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037			
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058			
96	Рассольник ленинградский	200	6,13	8,89	13,03	157	16	0,07	5,69	0,01	369,750 ⁶	26,1363	23,3941	88,2798	1,0305	0,0046	0,0002	0,0508			
143	Рагу из овощей &	145\150	2,39	12,03	12,79	169	20	0,06	9,72		396,765 ⁷	40,8948	24,0667	57,5678	0,8094	0,0046	0,0002	0,0328			
	Сок фруктовый	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6		205,84	21,12	10,44	19,14	2,61	0,0035		0,0141			
	Шницель из свинины	100	19,19	23,81	12,57	341	20	0,08	0,12	0,01	230,945	44,8864	31,4993	224,054 ²	2,1061	0,0024	0,0114	0,0065			
	Всего в Обед	710	33,66	45,64	80,85	869	56	0,35	17,13	0,02	61,2513	57,6335	32,9436	38,3338	9,3835	0,0172	0,0547	0,1137			
	Всего в день		61,97	77,85	166,34	1 613	114,37	0,52	86,01	0,02	23,3847	11,2606	65,0867	94,1719	14,2843	0,0215	0,0627	0,157			

2-ая неделя/Понедельник

№ 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	Мg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
377	Чай с лимоном	200/15	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36			
		/7																
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0043
309	Макаронные изделия отварные	150	5,2	4,18	28,22	171	10	0,04			37,0427	10,3847	7,2918	32,554	0,7236			
1	Бутерброд с маслом.сыром	40	4,91	9,62	10,19	147	40	0,06	0,11		62,416	105,336	20,1318	118,146	1,3137	0,0009	0,0174	0,0039
284	Котлета особая	90	13,34	15,07	4,85	208	110	0,08	0,12	0,01	252,130	33,1363	24,7469	140,302	1,4012	0,0066	0,0078	0,0725
	Всего в Завтрак	552	27,98	29,66	76,98	687	160	0,29	3,06	0,01	06,5396	183,869	91,415	21,7266	6,191	0,0093	0,0615	0,0844
	Обед																	
171	Каша рассыпчатая (гречневая)	150/10	8,85	9,55	39,86	280	40	0,21			267,54	26,39	140,52	210,35	4,73			
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,17	2,07	15,54	89		0,06	5,72		392,652	16,6447	18,4809	46,8409	0,7288	0,0038	0,0002	0,0281
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058
447	Гуляш куриный	50/50	17,22	5,68	3,53	134		0,05	1,14		285,19	13,3408	23,0724	124,679	1,1327	0,0053		0,1065
103	Огурец в нарезке	60	0,45	0,05	1,42	8		0,01	2,4		84,6	12,144	7,308	21,924	0,3132	0,0018	0,0002	0,0102
349	Компот из смеси сухофруктов	222	0,07		23,09	92					0,666	0,3907			0,0579			
	Всего в Обед	802	33,96	18,26	105,33	720	40	0,46	9,26		188,598	93,5062	32,9248	53,0866	9,7901	0,013	0,0433	0,1543
	Всего в день		61,94	47,92	182,31	1 407	200	0,75	12,32	0,01	95,1376	77,3752	24,3398	74,8132	15,9811	0,0223	0,1048	0,2387

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
377	Завтрак	200/15	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36				
	чай с лимоном	/7																	
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0043	
304	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	201		0,03			55,5525	4,8708	23,5135	71,9969	0,4763				
	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,34	1,95	22		0,01	0,32	0,01	25,7466	6,5604	0,8352	7,4254	0,0887	0,0008		0,0014	
230	Шницель рыбный натуральный	90	10,72	8,47	3,18	132		10	0,35		27,6444	12,2128	2,6203	18,3298	0,197	0,0014	0,0012	0,0051	
	Всего в Завтрак	542	19,37	15,71	74	516		36	3,5	0,01	63,8935	58,656	66,2135	28,4762	3,5145	0,0039	0,0375	0,0145	
256	Обед																		
	Мясо тушеное (свинина)	90	9,52	25,35	2,3	275		0,25	0,16		233,1	17,172	20,34	114,084	1,341				
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,28	6,74	36		0,04			48,6	7,568	13,398	45,936	0,87	0,0006	0,0132	0,0029	
704	Гренки из пшеничного хлеба (1-ой вариант)	20	2,52	0,44	10,61	56		0,06			76,545	11,9196	21,1019	72,3492	1,3703	0,001	0,0208	0,0046	
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	18,16	109		0,01	88		10,6	10,912	2,958	2,958	4,4022				
167	Суп-пюре из разных овощей	200	2,29	3,76	10,4	85		0,05	6	0,02	238,708	49,9136	17,3965	56,6196	0,5081	0,0049	0,0006	0,0234	
128	Картофельное пюре @	150	3	8,89	19,67	171		0,12	10,17	0,01	620,814	35,501	27,805	82,7984	1,0055	0,0072	0,0007	0,037	
	Всего в Обед	700	21,57	42,85	76,3	777		50	104,33	0,03	89,1172	42,4462	19,7469	32,1652	10,5846	0,0146	0,0518	0,0716	
	Всего в день		40,94	58,56	150,3	1 292		86	107,83	0,04	53,0107	01,1022	85,9604	60,6413	14,0991	0,0185	0,0893	0,0861	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20	
	Завтрак																	
182	Каша жидкая молочная (пшениная)	200/10	7,51	11,72	37,05	285	60	0,19	1,17		138,1	231,35	47,6	184,37	1,23			
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			11,352	72,9	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	
038	Йогурт	100	4,7	1,32	7,74	62	10	0,02	0,24		109,12	150	13,05	82,65	0,087			
15	Сыр (порциями)	15	3,52	4,2		52	20	0,01	0,09	0,15	132	21	7,1775	76,995	0,1436			
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,29	3,45	23,12	137	10	0,03	0,52	0,05	105,952	146,6	12,18	78,3	0,1044	0,009	0,002	
	Всего в Завтрак	555	21,42	21,11	78,01	590	100	0,31	2,02	0,2	621,85	496,524	00,1045	491,219	2,87	0,01	0,0218	0,0244
	Обед																	
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	115		0,01	0,9		14,18	112,44	5,14	4,4	0,952			
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			9,46	60,75	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			15,136	97,2	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	
304	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	201	20	0,03			4,8708	55,5525	23,5135	71,9969	0,4763			
034	Горбуша под сырной корочкой	100	15,54	11,55	5,07	186		0,02	1,06		16,0547	61,9197	10,0276	19,0269	0,2638	0,0015	0,0159	
102	Суп картофельный с горохом и курой	200/15	7,98	7,67	14,54	159	10	0,16	4,88		33,0183	448,067	31,5796	108,342	1,7157	0,0043	0,0023	
	Всего в Обед	710	32,48	25,4	104,53	778	30	0,35	6,84		35,9294	92,7198	13,8042	53,0586	6,2353	0,0079	0,0452	0,0789
	Всего в день		53,9	46,51	182,54	1368	130	0,66	8,86	0,2	57,7794	89,2438	13,9087	44,2776	9,1053	0,0179	0,067	0,1033

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0043
	Сок фруктовый	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6		205,84	21,12	10,44	19,14	2,61	0,0035		0,0141
128	Картофельное пюре	150	3,01	8,88	19,67	171	40	0,12	10,16	0,01	747,970 ²	35,5014	27,8052	82,7989	1,0054	0,0081	0,0008	0,0419
292	Курица тушенная с морковью	100	14,15	3,7	4,9	109	10	0,04	1,39		231,147 ⁵	23,8638	23,0132	111,782 ⁸	1,0746	0,0051		0,083
1	Бутерброд с сыром (батон)	35	4,21	2,99	11,6	90	10	0,11			92,4			46,98				
	Всего в Завтрак	535	26,52	16,34	75,26	554	60	0,28	13,26	0,01	18,6077	93,6972	98,1029	87,0257	7,0825	0,0185	0,0371	0,1471
	Обед																	
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058
102	Суп картофельный с горохом и курой	200/15	7,98	7,67	14,54	159	10	0,16	4,88		448,067 ²	33,0183	31,5796	108,342 ⁸	1,7157	0,0043	0,0023	0,0535
036	Печенье	50	1,06	1,56	3,22	31		0,01			16,5	3,828	2,61	11,745	0,2741			
309	Макаронные изделия отварные	150	5,2	4,18	28,22	171	10	0,04			37,0427	10,3847	7,2918	32,554	0,7236			
447	Тефтели мясные с рисом @	70/50	9,85	7,66	6,46	134		0,04	0,77		185,129 ⁸	19,9654	18,4649	101,334 ¹	0,7004	0,0047	0,0011	0,0392
350	Кисель из вишни	200	0,16	0,09	26,55	108		0,01	1,2		44,1145	10,032	4,524	11,2491	0,1392	0,0004		0,0023
	Всего в Обед	780	29,45	22,07	100,88	720	20	0,39	6,85		88,8042	01,8244	08,0138	414,517	6,3804	0,0115	0,0463	0,1045
	Всего в день		55,97	38,41	176,14	1 274	80	0,67	20,11	0,01	07,4119	95,5216	06,1167	01,5427	13,463	0,03	0,0834	0,2516

Сезон: Осенний-зимний
 Категория: инд.меню 7-11 лет

2-ая неделя/Пятница

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0043
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,29	3,45	23,12	137	10	0,03	0,52	0,05	146,6	105,952	12,18	78,3	0,1044	0,009	0,002	0,02
173	Каша вязкая молочная ячневая	200/10	7,42	12,41	40,01	301	60	0,12	0,52	0,05	251,697 ¹	142,983 ⁸	33,9754	230,472 ⁵	0,8623	0,0091	0,002	0,065
219	Сырники из творога @	65	10,4	12,17	6,32	177	41,36	0,02	0,12	0,34	67,1825	88,6704	13,243	124,574 ⁵	0,3486	0,0005	0,0163	0,0194
	Всего в Завтрак	525	25,51	28,8	87,98	714	111,36	0,28	1,16	0,44	99,1296	58,4182	96,2429	559,671	3,7078	0,0204	0,0566	0,1124
	Обед																	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133		0,02	0,73		229,8	32,48	17,46	23,44	0,698			
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058
82	Борщ с капустой и картофелем @	200	1,72	5,39	9,85	95	10	0,02	7,76	0,01	249,498	37,3296	17,3478	42,7518	0,863	0,0047		0,0186
67	Винегрет овощной	60	0,64	5,34	3,97	67		0,01	2,07		116,990 ²	11,1313	8,5582	19,3244	0,3603	0,0017		0,0104
291	Плов из курицы@	240	30,34	12,36	44,62	411		0,11	1,54		414,321 ²	22,8236	59,4942	271,551 ⁶	2,255	0,0084	0,0085	0,1692
	Всего в Обед	760	38,56	24,09	112,34	823	10	0,28	12,09	0,01	68,5594	28,3605	46,4037	06,3598	7,0038	0,0169	0,0514	0,2077
	Всего в день		64,07	52,88	200,32	1536	121,36	0,57	13,25	0,45	767,689	86,7787	42,6466	66,0309	10,7116	0,0373	0,1081	0,3201
	Итого		550,64	538,12	727,47	13963	1434,24	6,62	425,39	0,98	36,4703	29,6327	301,92	82,1608	28,1607	0,2325	0,8328	1,8343
	Среднее за период		55,06	53,81	172,75	1396	143,42	0,66	42,54	0,1	753,647	52,9633	230,192	56,2161	12,8161	0,232	0,833	0,1834
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		15,77	34,69	49,49													