БЕРЕЗОВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА Nº32"

примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (2-х недельное)

Засухина Л.Н.

эльны Утверждаю

Столовая БМАОУ № 32

ип Засухина Л.Н.

F

Лылова О.В.

Осенний-зимний Сезон:

Дети от 7 от 11 лет Категория:

1-ая неделя/Понедельник

Наименование блюда порции (Г) ККАЛ A B1 С D К Са Mg Р Завтрак 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 13 12 14 13 Хлеб ржаной 2 0,13 0,02 15,2 62 7 8 9 10 11 13 12 14 13 Хлеб ржаной 2 0,13 0,02 15,2 62 7 8 9 10 11 13 14,2 2,4 44 <th>Nº рец.</th> <th>Приём пищи,</th> <th>Масса Пищевые вещества</th> <th>Пищев</th> <th>ые веще</th> <th>ства</th> <th></th> <th>ā</th> <th>Витамины (мг)</th> <th>(Mr)</th> <th></th> <th></th> <th></th> <th>Минерал</th> <th>Минеральные вещества (мг)</th> <th>цества (</th> <th>MF)</th> <th></th> <th></th>	Nº рец.	Приём пищи,	Масса Пищевые вещества	Пищев	ые веще	ства		ā	Витамины (мг)	(Mr)				Минерал	Минеральные вещества (мг)	цества (MF)		
1 Завтрак 200/15 0,13 0,02 15,2 62 7 8 9 10 11 13 12 14 13 Улеб ржаной Завтрак 200/15 0,13 0,02 15,2 62 7 8 9 10 11 13 14,2 13 4,4 13 13 14,2 13 14,4 13 14,2 13 14,4 13 14,4 13 14,4 13 14,4 13 14,4 13 14,4 13 14,4 13 14,4 13 14,4 13 14,4 13 14,4 13 14,4 13 14,4 13 14,4 13 14,4 14,4 13 14,4		наименование блюда	порции		(L)	3	CKAN	۵	B1	C	0	×	6	Ma	۵	Fe	-	Se	ш
1 Завтрак 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 13 12 14 13 Завтрак Завтрак 200/15 0,13 0,02 15,2 62 7 8 9 10 11,32 2,4 4,4 4,4 4,4 4,4 4,4 4,4 4,4 4,1 2,2,2 4,1 2,2 4,2 4,5 0,05 7,2,9 11,352 20,097 68,904 4,4 Хлеб ржаной Хлеб пшеничный 30 2,4 0,4 10,1 54 0,06 7,2,9 11,352 20,097 68,904 Хлеб пшеничный 30 2,4 0,4 10,1 54 4,18 28,22 171 10 0,04 37,042 10,3847 7,2918 32,554 Виточки куринные важногов в заттам 35 1,7 7,49 11,25 119 40 0,06 0,01 25,0125 1,4557 0,035 2,2755 </th <th></th> <th></th> <th>•</th> <th>9</th> <th>×</th> <th>></th> <th></th> <th>(рет.экв)</th> <th>;</th> <th>)</th> <th>)</th> <th>: .</th> <th>}</th> <th>ņ</th> <th></th> <th><u> </u></th> <th></th> <th></th> <th></th>			•	9	×	>		(рет.экв)	;))	: .	}	ņ		<u> </u>			
Завтрак 200/15 0,13 0,02 15,2 62 45 45 60,05 2,83 21,3 14,2 2,4 4,4 Клеб ржаной Хлеб ржаной 20 2 0,35 8,42 45 0,06 72,9 11,352 20,097 66,75 9,46 16,7475 57,42 Клеб ржаной 30 2,4 0,42 10,1 54 0,06 72,9 11,352 20,097 68,904 Клеб пшеничный 30 2,4 0,42 10,1 54 0,06 72,9 10,3847 7,2918 32,554 Макаронные изделия отварные 90 16,99 4,88 9,25 149 0,06 0,06 2,0125 1,575 0,035 2,275 Виточки куринные 35 1,7 7,49 11,25 119 40 2,0125 1,575 0,035 2,275 Виточе из завтран 47 28,44 600 50 0,21 2,91 0,01 15,059 <td< th=""><th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th><th>2</th><th>9</th><th>7</th><th>8</th><th>6</th><th>10</th><th>11</th><th>13</th><th>12</th><th>14</th><th>13</th><th>15</th><th>18</th><th>19</th><th>20</th></td<>	1	2	3	4	2	9	7	8	6	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Чай с лимоном 200/15 0,13 0,02 15,2 62 2,83 2,83 21,3 14,2 2,4 4,4 Хлеб ржаной Хлеб пшеничный 30 2,4 0,42 10,1 54 4,6 10,1 54 0,06 72,9 11,352 20,097 68,904 Макаронные изделия отварные 150 5,2 4,18 28,22 171 10 0,06 0,06 0,01 256,5837 28,0875 25,8062 144,5277 Виточки куринные 90 16,99 4,88 9,25 112 119 40 0,06 0,01 256,5837 28,0875 25,8062 144,5277 Виточки куринные 90 16,29 4,88 9,25 119 40 2,0125 1,575 0,035 2,275 Виточки куринные 35 1,7 7,49 11,25 119 40 2,0125 1,575 0,035 2,2375 310,0807 2,2375		Завтрак																	
Хлеб ржаной Хлеб ржаной 20 2 0,35 8,42 45 45 0,06 72,9 11,352 20,097 68,904 Хлеб пшеничный 30 2,4 0,42 10,1 54 0,06 72,9 11,352 20,097 68,904 Макаронные изделия отварные 150 5,2 4,18 28,22 171 10 0,06 0,08 0,01 256,5837 28,0875 25,8062 144,5277 Биточки куринные 35 1,7 7,49 11,25 119 40 2,012 26,5837 28,0875 25,8062 144,5277 Вутерброд с маслом(батон) 35 1,7 7,49 11,25 119 40 50 0,01 456,5889 75,0592 75,3775 310,0807 45,3775	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			
Xлеб пшеничный 30 2,4 0,42 10,1 54 0,06 0,06 72,9 11,352 20,097 68,904 Макаронные изделия отварные 150 5,2 4,18 28,22 171 10 0,04 37,0427 10,3847 7,2918 32,554 Биточки куринные 90 16,99 4,88 9,25 149 40 2,0125 1,575 0,035 2,275 Вуторброд с маслом(батон) 35 1,7 7,49 11,25 119 40 2,0125 1,575 0,035 2,275 Восто в Завтран 5,003 2,012 2,012 2,012 2,012 1,575 0,035 2,275		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
Макаронные изделия отварные 150 5,2 4,18 28,22 171 10 0,04 0		Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		90'0			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044
Биточки куринные 35 1,7 7,49 11,25 149 40 60 0,06 0,08 0,01 256,5837 28,0875 25,8062 144,5277 Вутерброд с маслом(батон) 35 1,7 7,49 11,25 119 40 2,012 2,0125 1,575 0,035 2,275 Востов Завтрам 44 600 50 0,21 2,91 0,01 450,5889 75,0592 72,3775 310,0807 40,000	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			
Expression (Barringer Expression (Barringer	032	Биточки куринные	06	16,99	4,88	9,25	149		90'0	80'0	0,01	256,5837	28,0875	25,8062	144,5277	1,4818	0,0058	0,0077	0,092
5.47 28,42 17,34 82,44 600 50 0,21 2,91 0,01 450,5889 75,0592 72,3775 310,0807		Бутерброд с маслом(батон)	35	1,7	7,49	11,25	119	40				2,0125	1,575	0,035	2,275	0,0088			
		Всего в Завтрак	547	28,42	17,34	82,44	009	20	0,21	2,91	0,01	450,5889	75,0592	72,3775	310,0807	4,9667	0,0075	0,044	0,1

1-ая неделя/Вторник

	128	447		378	ω		H		7	Nº pe⊔.
Всего в Завтрак	Картофельное пюре @	TVHSIII KVNNHHIN	Хлеб пшеничный	Чай с молоком	Бутерброд с сыром	Завтрак	2		наименование блюда	Приём пищи,
555	150	50/50	40	150/50 /15	50		ω	•	порции	Масса
555 30,95 24,82	ω	_	3,2	1,52	6,01		4	σι		Пищев
24,82	8,89	5,68	0,56	1,35	8,34		ű	X	Ē	Пищевые вещества
67,4	19,67	3,53	13,47	15,9	14,83		6	Υ		ества
616	171	134	72	81	158		7		KKAI	
100	30	ē		10	60	1	œ	(рет.экв)	Δ	700
0,33	0,12	0,05	0,08	0,04	0,04))	9	1	32	Витамины (мг)
12,73	10,17	1,14		1,33	0,09)	10	,	0	ы (мг)
0,01	0,01						11		0	
202,2042	620,8142	285,19	97,2	154,6	4,4		13		~	
337,2778	35,501	13,3408	15,136	126,6	146,/	7	12		ଦ୍ଧ	
104,0234	27,805	23,072	26,796	15,4	CE,'01	2	14		M	Минера
0,01 202,2042 337,2778 104,0234 510,6501	82,7984	124,6797	91,872	92,8			13		ס	Минеральные вещества (мг)
4,7482	1,0055	1,1327			, ,	0 70	15		æ	щества
0,0138	0,0072	0,0053					18		Н	(ML)
0,0138 0,0271	0,0007		0,0264				19		Se	
0,1493		0,1065					20		71	

			1,9364	368,114	79,4768	355,108	595,51		1,93	0,24	80	557	82,42	17,15	540 17,87 17,15 82,42	540	Всего в Завтрак	
The party of the second		And the first of the contract	0,08/	82,65	13,05	109,12	150	And the second second second second second	0,24	0,02	10	62	7,74	1,32	4,7	100	Йогурт	
			0,6194	101,094	18,8268	107,888 18,8268 101,094 0,6194	214,16		0,52	0,03	10	140		3,43	3,54	200	Какао с молоком	
)									70		0,68	2,12	30	Батон подмосковный	
			1,23	184,3/	4/,6	138,1	231,35		1,17	0,19	60	285		11,72	7,51	200/10	Каша жидкая молочная (пшенная)	182
				2	ì		}										Завтрак	
20	19	18	15	13	14	12	13	11	10	9	00	7	6	5	4	ω	2	н
					,						(рет.экв)		~	X	σι			
П	Se	Н	7	ס	Mg	ත	~	O	0	B1	Þ	KASI		(7)		порции	наименование блюда	,
		Mr)	цества (Минеральные вещества (мг)	Минерал				ы (мг)	Витамины (мг)	В		іества	веш	Пище	Масса Пищевые вещества	Приём пищи,	№ рец.
реда	1-ая неделя/Среда	1-ая не																

	447			377	171		н			№ рец.	
σ.	-	×	×							Ė	
Всего в Завтрак	Тефтели мясные с рисом @	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Чай с лимоном	Каша рассыпчатая (гречневая)	Завтрак	2		наименование блюда	Приём пищи,	
552	70/50	30	20	200/15 /7	150/10		ω	•	порции	Macca	
552 23,23	9,85	2,4	2	0,13	8,85		4	סו		Пищевые вещества	
18	7,66	0,42	0,35	0,02	9,55		ഗ	X	Ξ	ые веш	
18 80,04	6,46	10,1	8,42	15,2	39,86		6	٧		ества	
575	134	54	45	62	280		7		ZKA I		-
40	The state of the s			2	8		8	Ä	٥	В	
0,36	0,04	0,06	0,05		0,21		9	ŗ	D.	Витамины (мг)	
3,6	0,77			2,83	9		10	(<u>ر</u>	ы (мг)	
							11		כ		
607,6198 81,3674 198,2294 442,4081 8,1829 0,0065 0,0374 0,0473	185,1298	72,9	60,75	21,3	267,54		13	,	Τ.		
81,3674	19,9654	11,352		14,2	26,39		12	{	ת ט		
198,2294	18,4649 101,3341	20,097	16,7475	2,4	140,52		14	ū	M O	Минера.	
442,4081	101,3341		57,42	4 ,4	210,35		13		ס	Минеральные вещества (мг)	
8,1829	0,7004	1,305	1,0875	0,36	4,73		15	ć	TI D	щества (Ļ
0,0065	0,0047	0,001	0,0008				18	,	-1	MT)	ая нед
0,0374	0,0011	0,0198	0,0165	1			19	{	گ گ		1-ая неделя/Четверг
0,0473	0,0392	0,0044	0,0037				20	•	п		тверг

Сезон: Категория: Осенний-зимний Дети от 7 от 11 лет

№ рец.

						-				
Всего в Завтрак	Плов из курицы	Бутерброд с джемом @	Яблоко свежее	Чай с молоком	Завтрак	2		наименование блюда	Приём пищи,	
580	100\15	50	100	180		ω		порции	Macca	
580 28,31 32,21 85,49	24,98		0,38	1,27		4	סז		Пищевые вещества	
32,21	30,21	0,52	0,35	1,13		5	X	3	ые вещ	
85,49	41,41	21,85	8,92	13,31	1	6	۷		ества	
744	537	99	8 8	, &	}	7		KKAI		
58,37	50	}		8,3/))	8	(рет.экв)	Δ	В	
58,37 0,16)	20,0	0,03)	9	1	20.	Витамины (мг)	
68,88	1,59	0,18	. 6	1,11		10		0	J (ML)	
		-				11		0		
762,1335	327,0043		2762 76			13		~		
153,6271	31,030 1	76,1	1,00	, nee, cot	05 0007	12		ନ୍ଦ		
72,1431	H9/990H	70,0067	. 4757	7 07 0	1000	14	-	<u></u>	Минера	
762,1335 153,6271 72,1431 355,8381 4,9009 0,0043	205,7270	2,0473	7 8473	0.67	77 603	13		ъ	Минеральные вещества (мг)	
4,9009	7,7007	0,1002	0 1583	1017	0 3433	15		æ	щества	pub 1
0,0043	0,0023	0 0033	0,002			18		Н	(MF)	1-ая неделя/Пятница
0,008		0 0077	0,000			19		Se		רופרוו / ופועי
0,008 0,0433	0,000	0 0353	0,000			20		т		гница

2 291

378

Сезон: Категория:

Осенний-зимний Дети от 7 от 11 лет

2-ая неделя/Понедельник

379		215		428					ΝS
			(н			№ рец.
Кофейный напиток с молоком	Сок фруктовый	Омлет паровой	Хлеб пшеничный	Булочка школьная	Завтрак	2		наименование блюда	Приём пищи,
200	200	160	30	60		ω	•	порции	Масса Пищевые вещества
3,29	0,75	15,96	2,4	5,01		4	סו		Пищев
3,45		27,81	0,42	1,92		ഗ	X	Ξ	ые вещ
23,12	20,57	4,04	10,1	26,91		0	٧		ества
137	85	331	54	145		7		KKAN	
10		234,67				œ	рет.экв)	Þ	В
0,03	0,01	0,07	0,06	0,09		9	7	D.	итамины
0,52	1,6	0,38				10	(7	(MT)
0,05		0,03				11	Ţ	כ	
146,6	205,84	273,7745	72,9	70,6		13	,	Τ.	
						12	{	ر ر	
12,18	10,44	21,0775	20,097	19,4		14			Минерал
78,3	19,14	255,926	68,904	46,1		13			Минеральные вещества (мг)
0,1044	2,61	2,5866	1,305	0,88		15	ā	T D	щества (
				ā		18		7	Mr)
						19	{	45	
		0,0785	0,0044			20	•	71	
	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	Сок фруктовый 200 0,75 20,57 85 0,01 1,6 205,84 21,12 10,44 19,14 2,61 0,0035 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	Омлет паровой 160 15,96 27,81 4,04 331 234,67 0,07 0,38 0,03 273,7745 136,3452 21,0775 255,926 2,5866 0,0299 0,0384 Сок фруктовый 200 0,75 20,57 85 0,01 1,6 205,84 21,12 10,44 19,14 2,61 0,0035 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	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 Омлет паровой 160 15,96 27,81 4,04 331 234,67 0,07 0,38 0,03 273,7745 136,3452 21,0775 255,926 2,5866 0,0299 0,0384 Сок фруктовый 200 0,75 20,57 85 0,01 1,6 0,05 146,6 105,952 12,18 78,3 0,1044 0,009 0,009 0,002 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	Булочка школьная 60 5,01 1,92 26,91 145 0,09 70,6 13,5 19,4 46,1 0,88 Хлеб пшеничный 30 2,4 0,42 10,1 54 0,06 72,9 11,352 20,097 68,904 1,305 0,001 Омлет паровой 160 15,96 27,81 4,04 331 234,67 0,07 0,38 0,03 273,7745 136,3452 21,0775 255,926 0,25866 0,0299 Сок фруктовый 200 0,75 20,57 85 0,01 1,6 205,84 21,12 10,44 19,14 2,61 0,0035 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	Булочка школьная 60 5,01 1,92 26,91 145 0,09 70,6 13,5 19,4 46,1 0,88 46,1 0,98 46,1 0,98 46,1 0,98 46,1 0,98 46,1 0,98 46,1 0,98 46,1 0,98 46,1 0,98 46,1 0,98 46,1 0,918 46,1 0,98 46,1 0,918 46,1 0,918 46,1 0,918 46,1 0,93 25,926 25,926 2,5866 0,029 0,038 Сок фруктовый 40,00 3,45 23,12 3,45	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 13 12 14 13 15 18 19 19 10 11 13 12 14 13 15 18 19 19 10 11 13 12 14 13 15 18 19 19 10 11 13 12 14 13 15 18 19 19 10 11 13 12 14 13 15 18 19 19 10 11 13 12 14 13 15 18 19 19 10 11 13 12 14 13 15 18 19 19 10 11 13 12 14 13 15 18 19 19 10 11 13 12 14 13 15 18 19 19 10 10 11 13 12 14 13 15 18 19 19 10 10 11 13 12 14 13 15 18 19 19 10 10 11 13 12 14 13 15 18 19 19 10 10 11 13 12 14 13 15 18 19 19 10 10 11 13 12 14 13 15 18 19 19 10 10 11 13 12 14 13 15 18 19 19 10 10 11 13 12 14 13 15 18 19 19 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 13 12 14 13 15 18 19 Тулочка школьная 30 2,4 0,42 10,1 54 0,005 0,001 0,018 0,001 0,018 0,001 0,018 0,001 0,018 0,001 0,018 0,001 0,018 0,001 0,018 0,001 0,018 0,001 0,018 0,001 0,018 0,001 0,018 0,001 0,018 0,001 0,018 0,001	1 Наименование блюда порщии (г) ККАЛ A B1 C D K Ca Mg P Fe I Se 1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 13 12 14 13 15 18 19 1 3автрак 60 5,01 1,92 26,91 145 5 0,09 10 11 13 12 14 13 15 18 19 7 8 9 10 11 13 12 14 13 15 18 19 8 7 8 9 10 11 13 12 14 13 15 18 19 9 7 9 10 14 9 10 11 13 12 14 13 15 18 19 9 1 15

гория: Дет	H. Oc
TO NT	CHHZ
7	20
0	ij

Сезон: Категор зимний от 11 лет

2-ая неделя/Вторник

622	229	304		377		ы			№ peц.	
Всего в Завтрак	Рыба, тушенная в томате с овощами	Рис отварной Печенье	Хлеб пшеничный	Чай с лимоном	Завтрак	2		HanMenOBanke Office	Приём пищи,	
552	75/25	150 50	30	7/00/13	200/15	C	J		порции	
552 19,37 18,91 82,67	12,18	1,06	2,4		0.13	-	4	σι	(г)	
18,91	11,8	1,56			0,02	(л	X	(L)	
82,67	67 67	3,22	10,1		15,2		20	<		2070
0/0	1		54 201		62		7		REAL PROPERTY OF THE PROPERTY	
	20	3	20				∞	(рет.экв)	A	Φ.
7,00	0,12	0,01	0,06				9		В	Витамины (мг)
-	6,38	3,55			2,83		10		0	(MT)
							H		D	
The same way of a last confirmation of the same of	275,1402 53,3292	16,5 108,8877	55,5525	77 0	21,3		13		_	
	53,3292	3,828 19,0784	4,8708	11 352	14,2		12		Ca	
And the second of the second o	58,0513	2,61 9,4308	23,5135	20.097	2,4		14		Mg	Минерал
	58,0513 178,5001	11,745 21,4542	71,9969	68,904	4,4		5	3	P	Минеральные вещества (мі)
9	2,8139	0,2/41		1,305	0,36	,	-	ń	Fe	TEC I Pa
	0,0028 0,0198 0,0193			0,001			10	Ď	—	MI)
	0,0198			0,0198			ŀ	ō	Å	
	O,OLO	0,0109		0,0044				20	٦	ח

174,409 74,6675	174,409	174,409		0	0,01 445,7896	0,01	3,06	0,24	160	642	68,56	29,31		532	Всего в Завтрак	100
3		140 3026		33.1363	N	0.01	0.12	0.08	110	208	4,85	15,07	13,34	90	KOTTIETA OCOGAS	284
	146	118,146	20,1318	105,336	62,416		0,11	0,06	8	147	10,19	9,62	4,91	40	Бутерброд с маслом,сыром	<u>н</u>
54 0,7236	54	32,554	7,2918		37,0427			0,04	10	171	28,22	4,18	5,2	150	Макаронные изделия отварные	309
4 1,305	4	68,904	20,097	11,352	72,9			0,06		54	10,1	0,42	2,4	30	Хлеб пшеничный	
0,36		4,4	2,4	14,2	21,3		2,83		61	62	15,2	0,02	0,13	200/15	Чай с лимоном	377
															Завтрак	
15		13	14	12	13	11	10	9	8	7	6	Ф	4	ω	2	1
ā		. 7	Š	8	7	C	C	Ç	(рет.экв)	5	Υ	X	σι	•		
		ָ פ	3	3	ς .	כ		p	Δ	LVXX		(7)			наименование блюда	
Минеральные вещества (мг)	×	ЛЬНЫӨ Е	Минера				E (ML)	Витамины (мг)	5		ества	ые веш	Пищевые вещества	Macca	Приём пищи,	Nº peц.

	50	128 CC CC FS		F		№ рец.
	occio a Sasipak	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Сок фруктовый Картофельное пюре Курица тушеная с морковью Бутерброд с сыром (батон)	Завтрак	2	наименование блюда	Приём пиши
	535	20 30 200 150 100 35		ω	порции	3
		2 2,4 0,75 3,01 14,15 4,21		1 4		
	26,52 16,34 75,26	0,35 0,42 8,88 3,7 2,99	(л 🗦	Гищевые вещества	
-	75,26	8,42 10,1 20,57 19,67 4,9 11,6		י ת		
	554	45 54 85 171 109	-	7	KKAJ	
8	60	40 10	α	(рет.экв)	A	
0,20		0,05 0,06 0,01 0,12 0,04	9	+-	Витами	
13,20	-	1,6 10,16 1,39	10		мины (мг) 1 С	
		0,01	11		D	
318,60		60,75 72,9 205,84 . 747,9702	13		×	
0,01. 318,6077 193,6972	72,4	35 23	12		3	
72 98,10	1	N N L	14	-	M M	
129 387,		11 8			еральн	
98,1029 387,0257 7,0825	46,98		13		ые вещ	
		1,0875 1,305 2,61 1,0054 1,0746	15	d	w	2-2
0,0185		0,0008 0,001 0,0035 0,0081 0,0051	18	-	(T)	2-AS HORONS/USTRONT
0,0371 0,1471		0,0165 0,0198 0,0008	19	Se		
0,1471		0,0037 0,0044 0,0141 0,0419 0,083	20	71	PC C	

Сезон: **Осенний-зимний** Категория: **Дети от 7 от 11 лет**

Рец. Приём пищи, наименование блюда порщии (г) (г) (кАЛ А В1 С D К Са Му Р Fe I Se II Se														50,35	16,02 33,62 50,35	16,02	дов в в	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	
Рец. Наименование блюда порщии (г) (г) (к для давтраж давтраж долько д	0,0	0,0335	0,0126		394,4964	93,6509	207,0562	702,6438	0,06	11,64	0,25	92,44		79,7	23,65	25,36		Среднее за период	
Рец. Приём пищи, наименование блюда Масса порщии Пишевые вещества (г) ККАЛ (рет.экв) ККАЛ (рет.экв) A B1 C D K Ca Mg P Fe I Se 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 13 12 14 13 15 18 19 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 13 12 14 13 15 18 19 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 13 12 14 13 15 18 19 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 13 12 14 13 15 18 19 1 2 3 4 5 6	0,8123	0,3352	0,1256		3 944,9 644	936,509	2 070,5	7 026,4 379	0,56		2,49	924,4				253,5 8		Итого	
Рец. Приём пищи, наименование блюда Масса порции Пищевые вещества (г) ККАЛ (рет.экв) A B1 C D К Ca Mg P Fe I Se 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 13 12 14 13 15 18 19 1 Улеб ржаной Кофейный напиток с молоком Каша вязкая молочная ячневая Сырники из творога @ 200/10 7,42 10,1 5,32 23,12 137 41,36 0,02 0,05 251,6971 142,9838 33,9754 230,4725 0,085 0,0165 Сырники из творога @ 65 10,4 12,17 6,32 177 41,365 0,02 0,0165 <th>1</th> <th>0,0566</th> <th>0,0204</th> <th></th> <th>559,671</th> <th></th> <th>358,4182</th> <th>599,1296</th> <th>0,44</th> <th>1,16</th> <th>0,28</th> <th></th> <th>714</th> <th></th> <th></th> <th></th> <th>525</th> <th>Всего в Завтрак</th> <th></th>	1	0,0566	0,0204		559,671		358,4182	599,1296	0,44	1,16	0,28		714				525	Всего в Завтрак	
Рец. Приём пищи, наименование блюда Масса (г) Пищевые вещества (г) ККАЛ (рет.экв) A (рет.экв) Витамины (мг) <	1	0,0163	0,0005	0,3486	124,5745		1	67,1825	0,34	0,12	0,02					10,4	65	Сырники из творога @	
Рец. Приём пищи, наименование блюда Масса порции Пищевые вещества (гг) ККАЛ (рет.экв) Вы средния (рет.экв) В сортамины (мг) В сортамины		0,002	0,0091	0,8623	230,4725		142,9838	251,6971	0,05	0,52	0,12	60	301			7,42	200/10	Каша вязкая молочная ячневая	
Приём пищи, наименование блюда Масса наименование блюда Пищевые вещества (мг) ККАЛ (рет.экв) Ви средния Витамины (мг) Витамины (мг) Минеральные вещества (мг) Кинеральные вещества (мг) Кинераль		0,002	0,009	0,1044	78,3		105,952	146,6	0,05	0,52	0,03	10	137			3,29	200	Кофейный напиток с молоком	
Приём пищи, наименование блюда Масса наименование блюда Пищевые вещества (кг) ККАЛ (рет.экв) В С (рет.экв) D К (рет.экв) Ca (рет.экв) Mag (рет.экв) P Fe (рет.экв) 13 15 18 19 Хлеб ржаной Завтрак 20 2 0,35 8,42 45 0,05 0,05 9,46 16,7475 9,46 16,7475 57,42 1,0875 0,0008 0,0165	_	0,0198	0,001	1,305	68,904	20,097		72,9			0,06		54			2,4	30	Xлеб пшеничный	
Приём пищи, наименование блюда Масса порции Пищевые вещества (г) ККАЛ (рет.экв) Вы с (рет.экв) С D К Ca Mg P Fe I Se 3автрак 3 4 5 6 7 8 9 10 11 13 12 14 13 15 18 19		0,0165	0,0008	1,0875	57,42	16,7475	9,46	60,75			0,05				0,35	N	20	Хлеб ржаной	
Приём пищи, наименование блюда Масса порции Пищевые вещества (г) ККАЛ (рет.экв) В1 С рет.экв) Са му рет.экв) Минеральные вещества (мг) Минеральные вещества (мг) ККАЛ Ка му рет.экв) В1 С рет.экв) <td></td> <td>14, 35%</td> <td>Завтрак</td> <td></td>																	14, 35%	Завтрак	
Приём пищи, наименование блюда Масса порции Пищевые вещества (г) ККАЛ (рет.экв) A B1 C D K Ca Mg P Fe I Se	20	19	18	15	13	14	12	13	1	10	9	8	7	6	ъ	4	ω	2	
Приём пищи, Масса Пищевые вещества Витамины (мг) Минеральные вещества (мг)	т	Š	<u> </u>	- 6	7	Mg	පු	~	Ū	C	B1	А (рет.экв)	KKAJ		X	ОП	порции	пайменование Олюда	
			Mr)	щества (пьные ве	Минерал			,	ы (MF)	нимети				BHE BEL	Пище	Macca	Приём пищи,	№ рец.