

ИП Засухина Л.Н.

ИП



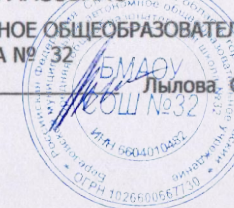
УТВЕРЖДАЮ

Засухина Л.Н.

СОГЛАСОВАНО

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

Лылова О.В.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)Сезон: Осенний-зимний
Категория: инд. меню 7-11 лет

Лылова Ольга Валентиновна

Подписи цифровой подписью: Лылова Ольга Валентиновна
 ИП: Сидни Сидоровича, ОГРН/ОГРНИП: 1026500667730, ОГРП: 1026500667730
 Подписание: 11 сентября 2020 г. в 10:00:00
 Подпись: 11 сентября 2020 г. в 10:00:00
 Дата: 2020.09.11 10:00:00
 Код: PDF-Риски: 2020.2.0

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		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																	
377	Чай с лимоном	200/15/7	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	0,0044
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	Биточки куриные	90	16,99	4,88	9,25	149		0,06	0,08	0,01	256,5837	28,0875	25,8062	144,5277	1,4818	0,0058	0,0077	0,092
1	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	600	50	0,21	2,91	0,01	450,59	75,06	72,38	310,08	4,9667	0,0075	0,044	0,1
	Обед																	
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	30	3	0,53	12,63	68		0,08			91,125	14,19	25,1213	86,13	1,6313	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
304	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	201	20	0,03			55,5525	4,8708	23,5135	71,9969	0,4763			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		20,8	83					0,6	0,352		0,0522				
246	Гуляш из отварной говядины "	100	14,78	15,85	3,38	215		0,06	1,72		281,9427	16,6232	22,9506	148,0392	2,1585	0,0011		0,0112
430	Кукуруза сахарная	60	1,24	0,21	6,12	31		0,01	1,15			2,64		26,1	0,2088			
	Всего в Обед	780	28,05	24,33	107,09	759	20	0,32	8,59		919,07	70,46	116,86	470,98	6,9959	0,0074	0,0514	0,0507
	Всего в день		56,47	41,66	189,53	1 358	70	0,53	11,5	0,01	1 369,66	145,52	189,24	781,06	11,9625	0,0149	0,0953	0,1507

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

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	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																	
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	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	124,6797	1,1327	0,0053		0,1065
128	Картофельное пюре @	150	3	8,89	19,67	171	30	0,12	10,17	0,01	620,8142	35,501	27,805	82,7984	1,0055	0,0072	0,0007	0,037
	Всего в Завтрак	555	30,95	24,82	67,4	616	100	0,33	12,73	0,01	1 202,2	337,28	104,02	510,65	4,7482	0,0138	0,0271	0,1493
	Обед																	
	Хлеб ржаной	30	3	0,53	12,63	68		0,08			91,125	14,19	25,1213	86,13	1,6313	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	263,3632	42,9431	20,6872	70,8072	0,9083	0,0042	0,0002	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 "	100	14,43	10,13	7,03	177	10	0,07	0,12	0,01	260,2714	36,5376	31,4905	164,4126	1,5061	0,007	0,0108	0,0472
	Слойка с фруктовой начинкой инд.уп	80	3,61	7,89	27,95	198												
	Всего в Обед	800	35,68	35,92	115,03	926	40	0,32	99,44	0,02	759,6	130,1	114,34	448,73	10,9114	0,0137	0,0622	0,1008
	Всего в день		66,63	60,74	182,43	1 542	140	0,65	112,17	0,03	1 961,81	467,38	218,37	959,38	15,6597	0,0275	0,0893	0,2501

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

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	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																	
182	Каша жидкая молочная (пшенная)	250	8,94	13,95	44,11	339	71,43	0,23	1,39		275,4167	164,4048	56,6667	219,4881	1,4643			
590	Батон подмосковный	30	2,12	0,68	13,81	70												
382	Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	10	0,03	0,52		214,16	107,888	18,8268	101,094	0,6194			
223	Запеканка из творога 2	60/10	10,1	7,63	14,51	167	40	0,03	0,16	0,31	97,9566	114,4116	15,4361	135,8173	0,3268	0,0013	0,0152	0,0209
	Всего в Завтрак	550	24,7	25,7	96,25	716	121,43	0,29	2,07	0,31	587,53	386,7	90,93	456,4	2,4105	0,0013	0,0152	0,0209
	Обед																	
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	115		0,01	0,9		112,44	14,18	5,14	4,4	0,952			
	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
304	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	201	20	0,03			55,5525	4,8708	23,5135	71,9969	0,4763			
102	Суп картофельный с горохом на кур.бульон	200	6,8	6,56	14,5	144	10	0,15	4,88		360,8176	32,0496	30,5022	98,4666	1,6199	0,0035	0,002	0,0392
9	Рыба,запеченная с сыром и луком (Минтай)	100	11,83	7,4	16,11	178		0,01	2,51		53,2279	17,2832	9,4308	15,3642	0,2192	0,001		0,0109
	Всего в Обед	710	27,59	20,14	115,53	755	30	0,33	8,29		739,99	92,98	112,13	339,52	6,0949	0,0066	0,0449	0,0596
	Всего в день		52,29	45,84	211,78	1 470	151,43	0,62	10,36	0,31	1 327,52	479,68	203,06	795,92	8,5054	0,0079	0,0601	0,0805

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

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	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																	
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			
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36			
	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	0,0044
447	Тефтели мясные с рисом @	70/50	9,85	7,66	6,46	134		0,04	0,77		185,1298	19,9654	18,4649	101,3341	0,7004	0,0047	0,0011	0,0392
	Всего в Завтрак	532	21,23	17,65	71,62	530	40	0,31	3,6		546,87	71,91	181,48	384,99	7,0954	0,0057	0,0209	0,0436
	Обед																	
	Хлеб ржаной	30	3	0,53	12,63	68		0,08			91,125	14,19	25,1213	86,13	1,6313	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
82	Борщ с капустой и картофелем	200	6,19	9,32	10,31	150	20	0,03	8,1	0,01	293,0233	44,1072	22,5166	79,2695	1,231	0,0056		0,0473
692	Банан	100	1,5	0,2	21,8	95		0,01	10		348	8	42	28	0,6		0,0004	0,0009
263	Рагу из свинины	250	16,65	39,8	22,44	515	312,5	0,21	11,09		886,9618	32,9749	53,9152	226,5356	2,8001	0,013	0,0003	0,1073
344	Компот из яблок и курага	200	0,25	0,07	22,69	92		0,01	13,32		53,9504	115,526	7,8191	6,9165	10,874	0,0004	0,0001	0,0014
	Всего в Обед	820	30,79	50,48	103,34	992	332,5	0,42	42,51	0,01	1 770,26	229,93	178,17	518,72	18,8764	0,0215	0,0519	0,1682
	Всего в день		52,02	68,12	174,96	1 522	372,5	0,73	46,11	0,01	2 317,13	301,84	359,65	903,71	25,9718	0,0272	0,0728	0,2118

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

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	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																	
378	Чай с молоком	180	1,27	1,13	13,31	68	8,37	0,03	1,11		129,4326	105,9907	12,893	77,693	0,3433			
	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		327,0643	31,6364	49,9964	265,7278	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		762,13	153,63	72,14	355,84	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	50	4	0,7	16,84	90		0,1			121,5	18,92	33,495	114,84	2,175	0,0016	0,033	0,0073
96	Рассольник ленинградский	200	6,13	8,89	13,03	157	16	0,07	5,69	0,01	369,7506	26,1363	23,3941	88,2798	1,0305	0,0046	0,0002	0,0508
223	Запеканка из творога	100/20	15,99	12,49	30,03	296	40	0,04	0,3		238,5599	215,9369	27,7553	233,7218	0,4623			
143	Рагу из овощей &	145\5	2,39	12,03	12,79	169	20	0,06	9,72		396,7657	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	90	11,25	35,16	11,31	407	20	0,39	0,11	0,01	181,5561	37,6099	28,3494	142,3913	1,8266	0,0067	0,0104	0,0541
	Всего в Обед	830	42,51	69,62	112,99	1 249	96	0,72	17,42	0,02	1 574,72	370,08	164,25	713,36	10,0013	0,0218	0,0603	0,1628
	Всего в день		70,82	101,83	198,48	1 993	154,37	0,89	86,3	0,02	2 336,86	523,71	236,39	1 069,2	14,9021	0,0261	0,0683	0,2061

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

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	B1	С	D	К	Ca	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																	
428	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	0,0198	0,0044
215	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	0,0785
	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
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
Всего в Завтрак		650	27,41	33,6	84,75	752	244,67	0,26	2,5	0,08	769,71	288,27	83,19	468,37	7,486	0,0433	0,0602	0,117
	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
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			
301	Кнели из кур с рисом	80/10	17,63	10,49	5,3	186	40	0,04	0,04		202,1797	16,3504	21,2558	131,4048	1,0021	0,0048	0,0011	0,0915
Всего в Обед		792	34,37	23,07	107,1	772	80	0,45	8,16		1 105,59	96,52	231,11	559,81	9,6595	0,0125	0,0444	0,1393
Всего в день			61,77	56,67	191,84	1 524	324,67	0,71	10,66	0,08	1 875,3	384,78	314,3	1 028,18	17,1455	0,0558	0,1046	0,2563

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

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		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																	
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36			
	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	0,0044
304	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	201	20	0,03			55,5525	4,8708	23,5135	71,9969	0,4763			
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	75/25	12,18	11,8	19	231		0,02	3,55		108,8877	19,0784	9,4308	21,4542	0,3985	0,0018		0,0109
	Всего в Завтрак	502	18,31	17,35	79,45	548	20	0,11	6,38		258,64	49,5	55,44	166,76	2,5398	0,0028	0,0198	0,0153
	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
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			
447	Тефтели мясные с рисом @	70/50	9,85	7,66	6,46	134		0,04	0,77		185,1298	19,9654	18,4649	101,3341	0,7004	0,0047	0,0011	0,0392
128	Картофельное пюре @	150	3	8,89	19,67	171	30	0,12	10,17	0,01	620,8142	35,501	27,805	82,7984	1,0055	0,0072	0,0007	0,037
102	Суп картофельный с горохом на кур.бульон	200	6,8	6,56	14,5	144	10	0,15	4,88		360,8176	32,0496	30,5022	98,4666	1,6199	0,0035	0,002	0,0392
	Слойка с фруктовой начинкой инд.уп	80	3,61	7,89	27,95	198												
	Всего в Обед	810	29,1	35,69	108,63	873	40	0,45	103,82	0,01	1 335,31	123,02	123,27	434,85	10,5555	0,0175	0,0467	0,1249
	Всего в день		47,41	53,04	188,08	1 421	60	0,56	110,2	0,01	1 593,95	172,53	178,71	601,6	13,0953	0,0203	0,0665	0,1402

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

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	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																	
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36			
	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	0,0044
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
281	Биточки паровые мясные(индейка)	90	14,06	16,15	6,33	227	20	0,07	0,1	0,01	173,4385	34,6421	24,2855	169,4099	1,5294	0,002	0,0098	0,0055
	Всего в Завтрак	532	26,7	30,39	70,04	661	70	0,23	3,04	0,01	367,1	175,91	74,21	393,41	5,2317	0,0039	0,047	0,0138
	Обед																	
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	115		0,01	0,9		112,44	14,18	5,14	4,4	0,952			
	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
704	Гренки из пшеничного хлеба (1-ой вариант)	30	3,78	0,66	15,92	84		0,09			114,8175	17,8794	31,6529	108,5238	2,0555	0,0015	0,0312	0,0069
167	Суп-пюре из разных овощей	200	2,3	3,77	10,4	85	16	0,06	6	0,02	238,708	49,9136	17,3966	56,6196	0,5081	0,005	0,0007	0,0234
447	Филе индейки тушеное в соусе	100	9,03	8,65	12,42	164	10	0,02	6,44		110,8528	106,826	18,0519	97,9222	9,9483	0,0011	0,0013	0,0048
304	Рис припущенный с овощами	150	2,93	10,24	23,83	199	20	0,04	1,07		77,563	16,0698	24,4043	63,2135	0,5198	0,0015	0,0047	0,0258
	Всего в Обед	740	23,4	24,39	112,34	763	46	0,36	14,41	0,02	812,33	229,46	140,19	479,97	16,8111	0,0112	0,0808	0,0704
	Всего в день		50,1	54,78	182,38	1 424	116	0,59	17,45	0,03	1 179,43	405,38	214,4	873,38	22,0428	0,015	0,1278	0,0842

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

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	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																	
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36			
	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	0,0044
	Яблоко свежее	120	0,46	0,42	10,7	48		0,02	79,2		333,6	16,896	9,396	11,484	2,2968	0,0024	0,0004	0,0096
128	Картофельное пюре	150	3,01	8,88	19,67	171	40	0,12	10,16	0,01	747,9702	35,5014	27,8052	82,7989	1,0054	0,0081	0,0008	0,0419
292	Курица тушеная с морковью	100	14,15	3,7	4,9	109	10	0,04	1,39		231,1475	23,8638	23,0132	111,7828	1,0746	0,0051		0,083
1	Бутерброд с сыром (батон)	40	5,43	4,16	11,6	106	20		0,17			138,6		70,47				
	Всего в Завтрак	662	25,58	17,6	72,18	550	70	0,24	93,75	0,01	1 406,92	240,41	82,71	349,84	6,0418	0,0166	0,021	0,1389
	Обед																	
	Хлеб ржаной	30	3	0,53	12,63	68		0,08			91,125	14,19	25,1213	86,13	1,6313	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
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,6	8,86	7,57	132	20	0,04	11,32	0,01	263,3632	42,9431	20,6872	70,8072	0,9083	0,0042	0,0002	0,0422
	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
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 "	100	14,43	10,13	7,03	177	10	0,07	0,12	0,01	260,2714	36,5376	31,4905	164,4126	1,5061	0,007	0,0108	0,0472
	Кисель с витаминами "Витошка"	200			24	95	130	0,3	20,1	1,68								
	Всего в Обед	820	31,81	24,61	101,84	755	170	0,63	97,54	1,7	1 027	133,27	119,22	455,35	8,4233	0,0157	0,0625	0,1088
	Всего в день		57,39	42,21	174,02	1 305	240	0,87	191,29	1,71	2 433,92	373,68	201,93	805,19	14,4651	0,0323	0,0834	0,2476

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

2-ая неделя/Пятница

[illegible]