Утверждаю

Директор МАОУ СОШ №1 г. Ивделя

_____ Ю. А. Погудина



МАОУ СОШ №1 г.Ивделя

Подписано цифровой подписью: МАОУ СОШ №1 г.Ивделя

Дата: 2022.09.09 15:44:33 +05'00'

Примерное меню

школьной столовой

на 2022-2023 учебный год

Возрастная категория: 1-4 классы

г. Ивдель

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6.5	8.0	28.3	212.3	0.12	0.46	0.00	1.04	0.00	0.00	100.46	35.38	133.52	1.04	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	60	7.5	11.2	14.1	187.0	0.03	0.00	0.10	0.70	0.00	0.00	204.00	11.00	124.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	11	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	14.9	60.5	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	10.20	5.18	7.42	0.74	25.66	0.00	0.00	0.00	430	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.02	0.00	0.10	0.81	0.89	0.15	19.93	4.35	69.55	0.91	56.35	8.05	0.02	0.01	209	2011
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ " ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	1.3	0.7	8.1	22.5	0.04	0.00	0.00	0.36	0.00	0.00	2.87	3.03	13.97	0.64	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**510**	**20.4**	**24.4**	**65.7**	**543.5**	0.21	0.50	0.20	2.91	0.89	0.16	337.46	58.94	348.46	3.93	82.01	8.05	0.02	0.01		
Всего за день:		**20.4**	**24.4**	**65.7**	**543.5**	0.21	0.50	0.20	2.91	0.89	0.16	337.46	58.94	348.46	3.93	82.01	8.05	0.02	0.01		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6.7	0.8	43.1	206.6	0.08	0.00	0.00	1.32	0.00	0.03	39.33	13.26	52.03	1.24	78.98	0.95	0.01	0.02	202.1	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	80	19.4	22.6	0.0	280.8	0.06	0.79	0.10	0.30	0.06	0.14	21.82	18.11	164.64	1.64	213.54	6.58	0.13	0.02	307	2008
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	5.00	2.00	8.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" 1 СОРТ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	1.3	0.7	8.1	24.0	0.04	0.00	0.00	0.36	0.00	0.00	2.87	3.03	13.88	0.64	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ ФОРМОВОЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	1.3	0.7	8.1	22.5	0.04	0.00	0.00	0.36	0.00	0.00	2.87	3.03	13.97	0.64	0.00	0.00	0.00	0.00		
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	1.6	10.9	8.7	140.2	0.05	5.03	0.40	5.00	0.00	0.06	26.73	21.82	38.81	1.07	296.65	5.25	0.02	0.00	54	2011
Итого за прием пищи:	**570**	**30.4**	**35.7**	**96.0**	**787.1**	0.28	7.82	0.50	7.44	0.06	0.23	98.62	61.25	291.33	5.63	589.17	12.78	0.16	0.04		
Всего за день:		**30.4**	**35.7**	**96.0**	**787.1**	0.28	7.82	0.50	7.44	0.06	0.23	98.62	61.25	291.33	5.63	589.17	12.78	0.16	0.04		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	180	1.1	2.4	7.9	58.1	0.02	5.15	0.16	0.20	0.04	0.04	28.34	14.94	28.02	0.73	197.67	3.59	0.01	0.00	80	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.3	0.0	15.1	62.8	0.00	1.16	0.00	0.00	0.00	0.01	12.72	5.94	8.81	0.80	37.07	0.00	0.00	0.00	431	2008
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	3.2	1.7	20.4	0.0	0.10	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	7.19	7.58	34.71	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ " ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	1.3	0.7	8.1	22.5	0.04	0.00	0.00	0.36	0.00	0.00	2.87	3.03	13.97	0.64	0.00	0.00	0.00	0.00		
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.02	5.98	0.01	0.06	0.00	0.02	13.75	8.37	25.12	0.60	84.32	1.79	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**507**	**6.3**	**4.9**	**53.0**	**151.7**	0.18	12.29	0.17	1.52	0.04	0.07	64.87	39.86	110.63	4.37	319.06	5.38	0.02	0.00		
Всего за день:		**6.3**	**4.9**	**53.0**	**151.7**	0.18	12.29	0.17	1.52	0.04	0.07	64.87	39.86	110.63	4.37	319.06	5.38	0.02	0.00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
РИС ОТВАРНОЙ	180	0.0	6.5	0.1	58.8	0.00	0.00	0.04	0.18	0.12	0.01	29.49	4.27	3.87	0.12	2.74	0.00	0.00	0.00	304	2011
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	50	10.3	8.0	1.9	120.2	0.09	0.95	0.24	1.02	0.06	0.08	22.61	18.67	100.27	0.48	199.98	25.64	0.21	0.02	227	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	1.80	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" 1 СОРТ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	1.3	0.7	8.1	24.0	0.04	0.00	0.00	0.36	0.00	0.00	2.87	3.03	13.88	0.64	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ ФОРМОВОЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	1.3	0.7	8.1	22.5	0.04	0.00	0.00	0.36	0.00	0.00	2.87	3.03	13.97	0.64	0.00	0.00	0.00	0.00		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ)	60	0.5	0.1	1.4	8.1	0.02	2.38	0.01	0.06	0.00	0.02	12.29	7.48	22.45	0.53	83.74	1.78	0.01	0.00	71	2011
Итого за прием пищи:	**550**	**13.4**	**15.9**	**39.0**	**310.9**	0.19	3.33	0.29	1.98	0.18	0.11	78.59	38.28	154.44	2.41	287.66	27.42	0.22	0.02		
Всего за день:		**13.4**	**15.9**	**39.0**	**310.9**	0.19	3.33	0.29	1.98	0.18	0.11	78.59	38.28	154.44	2.41	287.66	27.42	0.22	0.02		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.3	5.5	45.2	247.2	0.04	0.00	0.04	0.36	0.00	0.00	13.20	31.20	93.60	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	15.3	17.5	3.8	234.2	0.06	1.72	0.26	2.69	0.00	0.09	28.01	22.92	140.42	2.17	341.48	7.03	0.05	0.00	246	2011
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0.1	0.0	19.9	81.7	0.00	0.94	0.00	0.00	0.00	0.00	10.46	3.71	1.38	0.07	19.87	0.00	0.00	0.00	437	2008
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" 1 СОРТ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	1.3	0.7	8.1	24.0	0.04	0.00	0.00	0.36	0.00	0.00	2.87	3.03	13.88	0.64	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ ФОРМОВОЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	1.3	0.7	8.1	22.5	0.04	0.00	0.00	0.36	0.00	0.00	2.87	3.03	13.97	0.64	0.00	0.00	0.00	0.00		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ)	60	0.5	0.1	1.0	7.6	0.01	1.20	0.00	0.00	0.00	0.01	12.42	7.56	12.96	0.32	84.60	0.00	0.00	0.00	71	2011
Итого за прием пищи:	**600**	**22.8**	**24.5**	**86.3**	**617.1**	0.19	3.86	0.30	3.77	0.00	0.10	69.83	71.45	276.21	4.56	445.95	7.03	0.05	0.00		
Всего за день:		**22.8**	**24.5**	**86.3**	**617.1**	0.19	3.86	0.30	3.77	0.00	0.10	69.83	71.45	276.21	4.56	445.95	7.03	0.05	0.00		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6.4	7.7	41.1	259.1	0.08	0.00	0.04	1.45	0.13	0.03	37.98	12.61	50.78	1.20	76.50	0.90	0.01	0.02	203	2011
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	15.7	17.8	10.4	263.9	0.08	0.56	0.07	0.99	0.00	0.12	29.98	28.67	170.95	2.31	214.29	5.63	0.09	0.02	290	2011
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	1.6	10.9	8.7	140.2	0.05	5.03	0.40	5.00	0.00	0.06	26.73	21.82	38.81	1.07	296.65	5.25	0.02	0.00	54	2011
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	4.3	18.0	0.07	4.50	27.00	0.53	0.38	0.08	8.10	1.80	0.00	0.00	0.54	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	3.2	1.7	20.4	60.0	0.10	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	7.19	7.58	34.71	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ " ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	1.3	0.7	8.1	22.5	0.04	0.00	0.00	0.36	0.00	0.00	2.87	3.03	13.97	0.64	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**590**	**28.2**	**38.7**	**92.9**	**763.7**	0.42	10.09	27.51	9.23	0.51	0.29	112.85	75.51	309.22	6.82	587.98	11.78	0.12	0.04		
Всего за день:		**28.2**	**38.7**	**92.9**	**763.7**	0.42	10.09	27.51	9.23	0.51	0.29	112.85	75.51	309.22	6.82	587.98	11.78	0.12	0.04		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	2.4	8.6	11.5	133.5	0.10	8.52	0.22	0.34	0.08	0.07	52.45	22.57	58.54	0.94	390.09	5.85	0.02	0.00	99	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	60	2.6	20.2	18.0	264.0	0.05	0.00	0.17	0.96	0.00	0.00	9.60	4.80	28.80	0.48	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	14.9	60.5	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	10.20	5.18	7.42	0.74	25.66	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	3.2	1.7	20.4	60.0	0.10	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	7.19	7.58	34.71	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ " ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	1.3	0.7	8.1	22.5	0.04	0.00	0.00	0.36	0.00	0.00	2.87	3.03	13.97	0.64	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**520**	**9.7**	**31.1**	**72.9**	**540.5**	0.29	8.56	0.39	2.56	0.08	0.08	82.31	43.16	143.44	4.40	415.75	5.85	0.02	0.00		
Всего за день:		**9.7**	**31.1**	**72.9**	**540.5**	0.29	8.56	0.39	2.56	0.08	0.08	82.31	43.16	143.44	4.40	415.75	5.85	0.02	0.00		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4.5	7.3	25.1	184.4	0.05	1.16	0.05	0.58	0.00	0.00	124.12	26.68	122.96	1.16	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
КАКАО-НАПИТОК витаминизированный	200	2.9	2.5	24.8	134.0	0.04	1.00	0.01	0.00	0.00	0.00	121.00	14.00	90.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	433	2008
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	60	1.5	5.3	23.3	125.2	0.04	0.11	0.04	0.51	0.08	0.01	6.84	4.84	18.14	0.93	28.95	0.00	0.00	0.00	2	2011
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.02	0.00	0.10	0.81	0.89	0.15	19.93	4.35	69.55	0.91	56.35	8.05	0.02	0.01	209	2011
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ ФОРМОВОЙ" 0,500 ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	1.3	0.7	8.1	22.5	0.04	0.00	0.00	0.36	0.00	0.00	2.87	3.03	13.97	0.64	0.00	0.00	0.00	0.00		
ФРУКТ СВЕЖИЙ	300	1.0	1.0	25.1	120.4	0.06	10.56	0.02	1.66	0.00	0.04	38.02	19.01	26.14	5.23	733.92	5.28	0.03	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**810**	**16.2**	**21.3**	**106.7**	**647.8**	0.25	12.83	0.22	3.92	0.97	0.20	312.78	71.91	340.76	9.87	819.22	13.33	0.05	0.01		
Всего за день:		**16.2**	**21.3**	**106.7**	**647.8**	0.25	12.83	0.22	3.92	0.97	0.20	312.78	71.91	340.76	9.87	819.22	13.33	0.05	0.01		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6.7	0.8	43.1	206.6	0.08	0.00	0.00	1.32	0.00	0.03	39.33	13.26	52.03	1.24	78.98	0.95	0.01	0.02	202.1	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	15.2	11.5	10.3	222.1	0.19	10.18	4.65	3.51	0.02	1.16	26.29	27.11	246.05	5.36	285.80	6.00	0.14	0.02	255	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.3	0.0	15.1	62.8	0.00	1.16	0.00	0.00	0.00	0.01	12.72	5.94	8.81	0.80	37.07	0.00	0.00	0.00	431	2008
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" 1 СОРТ 0,500 ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	1.3	0.7	8.1	24.0	0.04	0.00	0.00	0.36	0.00	0.00	2.87	3.03	13.88	0.64	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ ФОРМОВОЙ" 0,500 ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	1.3	0.7	8.1	22.5	0.04	0.00	0.00	0.36	0.00	0.00	2.87	3.03	13.97	0.64	0.00	0.00	0.00	0.00		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ)	60	0.5	0.1	1.4	8.1	0.02	2.38	0.01	0.06	0.00	0.02	12.29	7.48	22.45	0.53	83.74	1.78	0.01	0.00	71	2011
Итого за прием пищи:	**607**	**25.2**	**13.8**	**86.3**	**545.9**	0.37	13.72	4.66	5.61	0.02	1.22	96.37	59.85	357.19	9.21	485.59	8.73	0.16	0.04		
Всего за день:		**25.2**	**13.8**	**86.3**	**545.9**	0.37	13.72	4.66	5.61	0.02	1.22	96.37	59.85	357.19	9.21	485.59	8.73	0.16	0.04		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	180	22.9	23.7	46.7	496.1	0.11	1.60	0.13	3.15	0.41	0.37	241.89	38.65	287.61	1.90	372.91	6.43	0.04	0.02	240	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	7.7	14.9	12.7	224.0	0.03	0.00	0.14	0.68	0.00	0.00	230.85	11.97	147.06	0.51	0.00	0.00	0.00	0.00	3	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	16.2	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	4.32	8.64	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ ФОРМОВОЙ" 0,500 ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	1.3	0.7	8.1	22.5	0.04	0.00	0.00	0.36	0.00	0.00	2.87	3.03	13.97	0.64	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**470**	**32.1**	**39.4**	**83.7**	**807.4**	0.18	1.60	0.27	4.19	0.41	0.37	481.01	57.97	457.28	4.13	372.91	6.43	0.04	0.02		
Всего за день:		**32.1**	**39.4**	**83.7**	**807.4**	0.18	1.60	0.27	4.19	0.41	0.37	481.01	57.97	457.28	4.13	372.91	6.43	0.04	0.02		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	8.0	10.2	33.1	256.5	0.17	1.29	0.06	0.26	0.00	0.00	140.47	68.30	224.23	2.58	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	60	0.1	4.5	14.4	99.0	0.00	0.11	0.04	0.12	0.08	0.01	3.71	1.53	3.01	0.23	28.95	0.00	0.00	0.00	2	2011
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200	0.0	0.0	16.8	67.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.61	1.82	3.91	0.00	0.54	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ ФОРМОВОЙ" 0,500 ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1.7	0.9	10.9	30.0	0.05	0.00	0.00	0.48	0.00	0.00	3.83	4.04	18.63	0.85	0.00	0.00	0.00	0.00		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (десерт)	100	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	338	2011
Итого за прием пищи:	**600**	**9.8**	**15.6**	**75.2**	**452.5**	0.22	1.40	0.10	0.86	0.08	0.01	158.62	75.69	249.78	3.66	29.49	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		**9.8**	**15.6**	**75.2**	**452.5**	0.22	1.40	0.10	0.86	0.08	0.01	158.62	75.69	249.78	3.66	29.49	0.00	0.00	0.00		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
РИС ОТВАРНОЙ	180	0.0	6.5	0.1	58.8	0.00	0.00	0.04	0.18	0.12	0.01	29.49	4.27	3.87	0.12	2.74	0.00	0.00	0.00	304	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100	9.7	10.5	12.6	179.1	0.06	0.14	0.02	0.38	0.04	0.07	24.30	24.41	122.05	2.24	198.94	3.96	0.02	0.00	288	2012
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0.1	0.0	19.9	81.7	0.00	0.94	0.00	0.00	0.00	0.00	10.46	3.71	1.38	0.07	19.87	0.00	0.00	0.00	437	2008
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" 1 СОРТ 0,500 ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	4.3	2.3	27.1	0.0	0.13	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	9.58	10.11	46.28	2.13	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ ФОРМОВОЙ" 0,500 ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1.7	0.9	10.9	30.0	0.05	0.00	0.00	0.48	0.00	0.00	3.83	4.04	18.63	0.85	0.00	0.00	0.00	0.00		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ)	25	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2011
Итого за прием пищи:	**585**	**15.8**	**20.2**	**70.6**	**349.6**	0.24	1.08	0.06	2.24	0.16	0.08	77.66	46.54	192.21	5.41	221.55	3.96	0.02	0.00		
Всего за день:		**15.8**	**20.2**	**70.6**	**349.6**	0.24	1.08	0.06	2.24	0.16	0.08	77.66	46.54	192.21	5.41	221.55	3.96	0.02	0.00		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.3	5.5	45.2	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008
КОЛБАСКА "ВИТАМИННАЯ" СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	100	23.6	31.4	8.4	410.4	0.11	1.20	0.49	5.49	1.11	0.33	68.09	36.46	270.42	3.34	334.20	17.50	0.14	0.04	38	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	1.80	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" 1 СОРТ 0,500 ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	4.3	2.3	27.1	0.0	0.13	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	9.58	10.11	46.28	2.13	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ ФОРМОВОЙ" 0,500 ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1.7	0.9	10.9	30.0	0.05	0.00	0.00	0.48	0.00	0.00	3.83	4.04	18.63	0.85	0.00	0.00	0.00	0.00		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ)	25	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2011
Итого за прием пищи:	**585**	**33.9**	**40.1**	**111.0**	**517.8**	0.29	1.20	0.49	7.17	1.11	0.33	89.96	52.41	335.33	6.32	335.40	17.50	0.14	0.04		
Всего за день:		**33.9**	**40.1**	**111.0**	**517.8**	0.29	1.20	0.49	7.17	1.11	0.33	89.96	52.41	335.33	6.32	335.40	17.50	0.14	0.04		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	19.4	19.8	17.4	325.2	0.15	8.83	0.25	2.78	0.00	0.17	25.18	43.25	206.45	3.18	920.33	12.81	0.09	0.00	258	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	4.3	18.0	0.07	4.50	27.00	0.53	0.38	0.08	8.10	1.80	0.00	0.00	0.54	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	4.3	2.3	27.1	0.0	0.13	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	9.58	10.11	46.28	2.13	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ " ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1.7	0.9	10.9	30.0	0.05	0.00	0.00	0.48	0.00	0.00	3.83	4.04	18.63	0.85	0.00	0.00	0.00	0.00		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ)	25	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2011
Итого за прием пищи:	**485**	**25.4**	**22.9**	**59.7**	**373.2**	0.40	13.33	27.25	4.99	0.38	0.25	46.69	59.20	271.36	6.16	920.87	12.81	0.09	0.00		
Всего за день:		**25.4**	**22.9**	**59.7**	**373.2**	0.40	13.33	27.25	4.99	0.38	0.25	46.69	59.20	271.36	6.16	920.87	12.81	0.09	0.00		

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.8	20.7	25.1	302.1	0.15	12.13	0.08	4.06	0.21	0.13	50.26	35.43	100.52	1.44	897.16	9.86	0.05	0.00	128	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	9.9	9.0	15.1	174.6	0.10	0.35	0.01	2.90	0.00	0.09	57.83	41.79	171.69	1.96	269.12	64.26	0.26	0.01	234	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.37	1.56	0.00	0.00	1.12	0.00	0.00	0.00	375	2011
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" 1 СОРТ 0,500 ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	4.3	2.3	27.1	0.0	0.13	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	9.58	10.11	46.28	2.13	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ ФОРМОВОЙ" 0,500 ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1.7	0.9	10.9	30.0	0.05	0.00	0.00	0.48	0.00	0.00	3.83	4.04	18.63	0.85	0.00	0.00	0.00	0.00		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ)	25	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2011
Итого за прием пищи:	**585**	**19.6**	**32.9**	**97.6**	**584.0**	0.43	12.48	0.09	8.64	0.21	0.22	128.87	92.93	337.12	6.38	1 167.40	74.12	0.31	0.01		
Всего за день:		**19.6**	**32.9**	**97.6**	**584.0**	0.43	12.48	0.09	8.64	0.21	0.22	128.87	92.93	337.12	6.38	1 167.40	74.12	0.31	0.01		

16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6.2	10.0	26.8	224.0	0.10	0.80	0.00	0.40	0.00	0.00	154.40	28.20	139.40	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	190	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.3	0.1	16.4	67.0	0.00	3.24	0.00	0.00	0.00	0.00	8.64	5.40	10.80	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	431	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	60	0.2	6.2	19.9	135.8	0.00	0.15	0.06	0.17	0.11	0.02	5.10	2.10	4.13	0.32	39.83	0.00	0.00	0.00	2	2008
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ ФОРМОВОЙ" 0,500 ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	1.3	0.7	8.1	22.5	0.04	0.00	0.00	0.36	0.00	0.00	2.87	3.03	13.97	0.64	0.00	0.00	0.00	0.00		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ДЕСЕРТ)	100	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	338	2011
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.02	0.00	0.10	0.81	0.89	0.15	19.93	4.35	69.55	0.91	56.35	8.05	0.02	0.01	209	2011
Итого за прием пищи:	**630**	**12.9**	**21.5**	**71.5**	**510.5**	0.16	4.19	0.16	1.74	1.00	0.17	190.94	43.08	237.85	3.45	96.18	8.05	0.02	0.01		
Всего за день:		**12.9**	**21.5**	**71.5**	**510.5**	0.16	4.19	0.16	1.74	1.00	0.17	190.94	43.08	237.85	3.45	96.18	8.05	0.02	0.01		

17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.3	5.5	45.2	247.2	0.04	0.00	0.04	0.36	0.00	0.00	13.20	31.20	93.60	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	18.9	16.5	11.3	269.2	0.08	0.34	0.25	0.58	0.00	0.14	42.10	37.36	204.36	3.39	390.97	8.29	0.05	0.00	245	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.37	1.56	0.00	0.00	1.12	0.00	0.00	0.00	375	2011
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" 1 СОРТ 0,500 ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	4.3	2.3	27.1	0.0	0.13	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	9.58	10.11	46.28	2.13	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ ФОРМОВОЙ" 0,500 ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1.7	0.9	10.9	30.0	0.05	0.00	0.00	0.48	0.00	0.00	3.83	4.04	18.63	0.85	0.00	0.00	0.00	0.00		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ)	25	0.3	0.1	1.0	6.0	0.02	6.25	0.04	0.10	0.00	0.01	3.50	5.00	6.50	0.25	72.50	0.50	0.00	0.00	71	2011
Итого за прием пищи:	**585**	**29.5**	**25.2**	**114.9**	**629.8**	0.32	6.59	0.33	2.72	0.00	0.15	79.58	89.27	369.37	7.34	464.59	8.79	0.05	0.00		
Всего за день:		**29.5**	**25.2**	**114.9**	**629.8**	0.32	6.59	0.33	2.72	0.00	0.15	79.58	89.27	369.37	7.34	464.59	8.79	0.05	0.00		

18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.8	20.7	25.1	302.1	0.15	12.13	0.08	4.06	0.21	0.13	50.26	35.43	100.52	1.44	897.16	9.86	0.05	0.00	128	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	100	20.0	11.4	3.2	194.7	0.15	0.31	0.10	0.59	0.62	0.21	46.76	26.86	202.65	1.13	327.90	46.68	0.33	0.05	249	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.7	132.5	0.01	88.00	0.16	0.00	0.00	0.05	19.26	4.86	3.06	0.54	11.20	0.00	0.00	0.00	388	2011
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" 1 СОРТ 0,500 ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1.7	0.9	10.9	32.0	0.05	0.00	0.00	0.48	0.00	0.00	3.83	4.04	18.51	0.85	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ ФОРМОВОЙ" 0,500 ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1.7	0.9	10.9	30.0	0.05	0.00	0.00	0.48	0.00	0.00	3.83	4.04	18.63	0.85	0.00	0.00	0.00	0.00		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ)	25	0.3	0.1	0.9	5.8	0.01	2.48	0.03	0.10	0.00	0.01	3.12	4.46	5.80	0.23	71.78	0.50	0.00	0.00	71	2011
Итого за прием пищи:	**585**	**28.1**	**34.2**	**79.7**	**697.1**	0.42	102.92	0.37	5.71	0.83	0.40	127.06	79.69	349.17	5.04	1 308.04	57.04	0.38	0.05		
Всего за день:		**28.1**	**34.2**	**79.7**	**697.1**	0.42	102.92	0.37	5.71	0.83	0.40	127.06	79.69	349.17	5.04	1 308.04	57.04	0.38	0.05		

19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР	100/50	3.8	4.3	9.8	93.0	0.04	27.00	0.11	0.30	0.00	0.00	90.00	29.00	59.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	346	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ И КУРИЦЫ В СОУСЕ	100	8.4	16.8	2.8	195.3	0.04	0.90	0.08	3.50	0.00	0.05	9.49	10.65	75.01	0.95	130.02	3.18	0.04	0.01	279	2011
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.1	0.1	26.4	108.0	0.01	3.00	0.00	0.40	0.00	0.00	5.00	2.00	3.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	438	2008
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	4.3	2.3	27.1	0.0	0.13	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	9.58	10.11	46.28	2.13	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ " ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1.7	0.9	10.9	30.0	0.05	0.00	0.00	0.48	0.00	0.00	3.83	4.04	18.63	0.85	0.00	0.00	0.00	0.00		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ)	25	0.3	0.1	1.0	6.0	0.02	6.25	0.04	0.10	0.00	0.01	3.50	5.00	6.50	0.25	72.50	0.50	0.00	0.00	71	2011
Итого за прием пищи:	**555**	**18.6**	**24.4**	**77.9**	**432.3**	0.29	37.15	0.23	5.98	0.00	0.06	121.40	60.80	208.42	6.38	202.52	3.68	0.04	0.01		
Всего за день:		**18.6**	**24.4**	**77.9**	**432.3**	0.29	37.15	0.23	5.98	0.00	0.06	121.40	60.80	208.42	6.38	202.52	3.68	0.04	0.01		

20 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6.7	0.8	43.1	206.6	0.08	0.00	0.00	1.32	0.00	0.03	39.33	13.26	52.03	1.24	78.98	0.95	0.01	0.02	202.1	2011
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ	80/5	20.1	12.7	7.4	215.4	0.17	0.58	0.05	2.00	0.14	0.15	49.27	29.90	196.12	1.06	346.55	47.73	0.35	0.04	265	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1.0	0.1	34.2	142.0	0.00	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	31.60	16.30	19.70	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	401	2008
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	4.3	2.3	27.1	0.0	0.13	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	9.58	10.11	46.28	2.13	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ " ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1.7	0.9	10.9	30.0	0.05	0.00	0.00	0.48	0.00	0.00	3.83	4.04	18.63	0.85	0.00	0.00	0.00	0.00		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ)	25	0.3	0.1	1.0	6.0	0.02	6.25	0.04	0.10	0.00	0.01	3.50	5.00	6.50	0.25	72.50	0.50	0.00	0.00	71	2011
Итого за прием пищи:	**570**	**34.0**	**16.8**	**123.6**	**599.9**	0.45	7.03	0.19	5.10	0.14	0.19	137.11	78.61	339.26	6.03	498.03	49.18	0.36	0.06		
Всего за день:		**34.0**	**16.8**	**123.6**	**599.9**	0.45	7.03	0.19	5.10	0.14	0.19	137.11	78.61	339.26	6.03	498.03	49.18	0.36	0.06		

21 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
РИС ОТВАРНОЙ	180	0.0	6.5	0.1	58.8	0.00	0.00	0.04	0.18	0.12	0.01	29.49	4.27	3.87	0.12	2.74	0.00	0.00	0.00	304	2011
БИТОЧКИ ИЗ КУР	100	14.7	15.7	1.3	204.8	0.05	0.50	0.12	0.55	0.40	0.16	19.47	13.71	136.11	1.46	159.40	7.77	0.09	0.03		2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.1	0.1	26.4	108.0	0.01	3.00	0.00	0.40	0.00	0.00	5.00	2.00	3.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	438	2008
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" 1 СОРТ 0,500 ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1.7	0.9	10.9	32.0	0.05	0.00	0.00	0.48	0.00	0.00	3.83	4.04	18.51	0.85	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ "ЧУСОВСКОЙ ФОРМОВОЙ" 0,500 ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1.7	0.9	10.9	30.0	0.05	0.00	0.00	0.48	0.00	0.00	3.83	4.04	18.63	0.85	0.00	0.00	0.00	0.00		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ)	25	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2011
Итого за прием пищи:	**585**	**18.2**	**24.1**	**49.5**	**433.5**	0.16	3.50	0.16	2.09	0.52	0.17	61.62	28.06	180.12	4.28	162.14	7.77	0.09	0.03		
Всего за день:		**18.2**	**24.1**	**49.5**	**433.5**	0.16	3.50	0.16	2.09	0.52	0.17	61.62	28.06	180.12	4.28	162.14	7.77	0.09	0.03		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	450,4	527,4	1713,5	11295,8	5.94	265.47	63.94	90.37	7.59	4.86	2 954.20	1 284.46	5 858.95	115.78	9 811.51	349.68	2.36	0.39
Среднее значение за период	15.5	18.2	59.1	389.5	0.20	9.15	2.20	3.12	0.26	0.17	101.87	44.29	202.03	3.99	338.33	12.06	0.08	0.01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16.0	42.0	42.0															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
1-4 класс	575