

Меню согласовано с Территориальным отделом

В городе Ирбите, Ирбитском, Слободо-Туринском, Тавдинском,  
Таборинском и Туринском районах

Правление Роспотребнадзора по Свердловской области  
11.01.2021.

Утверждаю:

Директор МОУ «Осинцевская-ООШ» с Осинцевское

Костина Е.А.



## Десятидневное меню

Для организации питания детей в МОУ «Осинцевская ООШ»

В соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания



Школьники 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
		белки	жиры	углевод			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>2</b>																	
Каша манная молочная жидкая	200	6,32	6,78	31,80	213,42	0,08	1,38	0,00	0,46	138,12	26,18	6,24	0,44					
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	3,30	0,45	19,00	99,50	0,10	0,00	0,00	0,00	11,50	0,00	0,00	0,95					
Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02					
Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,00	0,00	127,00	127,00	15,00	0,40					
<b>ОБЕД</b>																		
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,61	1,84	3,68	33,70	0,01	13,34	0,00	0,04	15,93	10,90	5,08	0,23					
Суп картофельный с бобовыми	250	10,35	8,10	19,38	192,18	0,23	13,63	0,00	0,08	30,88	40,60	15,20	1,80					
Рагу из птицы	200	15,78	16,46	18,18	283,42	0,14	11,88	0,02	3,54	28,58	158,86	44,58	2,06					
Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	14,40	54,86	0,00	0,00	0,00	0,00	8,86	0,00	1,90	0,04					
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	3,30	0,45	19,00	99,50	0,10	0,00	0,00	0,00	11,50	0,00	0,00	0,95					
Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	11,31	60,30	0,06	0,00	0,00	0,69	9,90	58,20	17,10	1,35					
Булочка домашняя	60	4,50	7,80	36,20	233,00	0,06	0,00	0,05	0,70	9,00	35,00	6,00	0,50					
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>48,12</b>	<b>51,85</b>	<b>188,93</b>	<b>1425,68</b>	<b>0,82</b>	<b>41,52</b>	<b>0,13</b>	<b>5,60</b>	<b>392,47</b>	<b>458,64</b>	<b>111,10</b>	<b>8,74</b>					

Химический состав за выбранные дни	Белки, г	Жиры, г	Углевод	Калорийность	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
	48,12	51,85	188,93	1425,68	0,82	41,52	0,13	5,60	392,47	458,64	111,10	8,74

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг							
		белки	жиры	углевод			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Ca	Р	Мg	Fe						
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>										
Каша рисовая молочная жидкая	200	5,64	7,16	33,42	220,62	0,08	1,54	0,00	0,12	148,28	46,20	15,98	0,46											
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	3,30	0,45	19,00	99,50	0,10	0,00	0,00	0,00	11,50	0,00	0,00	0,95											
Сыр сычужный твердый порциями	15	3,84	3,92	0,00	51,45	0,00	0,11	0,04	0,08	135,00	88,50	7,50	0,14											
Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80											
<b>ОБЕД</b>																								
Рассольник ленинградский	250	6,10	7,83	14,67	154,40	0,10	14,85	0,00	0,13	31,53	52,38	18,03	0,88											
Котлеты или биточки рыбные	80	15,03	5,86	7,90	141,12	0,17	1,18	0,03	1,00	21,76	140,70	20,73	0,85											
Картофель отварной запеченный	150	3,63	15,10	29,58	269,21	0,23	36,30	0,00	0,18	18,15	105,27	41,75	1,64											
Салат из свеклы и моркови	60	0,78	6,18	4,26	76,20	0,02	3,00	0,00	18,42	18,00	25,20	14,40	0,60											
Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74,00	0,06	30,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00											
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	3,30	0,45	19,00	99,50	0,10	0,00	0,00	0,00	11,50	0,00	0,00	0,95											
Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	11,31	60,30	0,06	0,00	0,00	0,69	9,90	58,20	17,10	1,35											
Соус красный основной	30	0,32	1,31	2,23	22,18	0,01	1,05	0,00	0,00	3,83	1,15	0,58	0,11											
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>47,85</b>	<b>51,98</b>	<b>184,77</b>	<b>1412,48</b>	<b>0,97</b>	<b>89,32</b>	<b>0,59</b>	<b>20,61</b>	<b>533,45</b>	<b>627,59</b>	<b>163,05</b>	<b>8,71</b>											
Химический состав за выбранные дни	Белки, г	47,85	Жиры, г	51,98	Углевод ы, г	184,77	Калорийност ь, ккал	1412,48	В1, мг	0,97	С, мг	89,32	А, мг	0,59	Е, мг	20,61	Са, мг	533,45	Р, мг	627,59	Мg, мг	163,05	Fe, мг	8,71

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
		Белки	жиры	Углевод	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
														8	9	10	11	12
<b>ЗАВТРАК</b>																		
Каша ячневая вязкая	200	7,76	10,24	34,38	261,58	0,16	1,42	0,00	0,66	172,86	152,30	22,74	0,94					
Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02					
Чай с сахаром,	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86					
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	3,30	0,45	19,00	99,50	0,10	0,00	0,00	0,00	11,50	0,00	0,00	0,95					
<b>ОБЕД</b>																		
Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,01	4,20	0,00	1,86	24,60	22,20	9,00	0,42					
Суп из овощей с зеленым горошком	250	6,10	7,72	10,25	135,68	0,10	20,35	0,00	0,10	35,60	47,45	18,95	0,73					
Печень говяжья по-строгановски	80	13,89	11,22	5,05	177,82	0,23	24,80	6,26	0,67	20,76	235,22	13,65	5,19					
Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,90	0,06	0,02	0,00	0,80	5,70	35,70	8,10	0,78					
Кисель с витаминами "Киселек Валетек"	200	0,00	0,00	18,40	74,00	0,30	20,00	0,12	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00					
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	3,30	0,45	19,00	99,50	0,10	0,00	0,00	0,00	11,50	0,00	0,00	0,95					
Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	11,31	60,30	0,06	0,00	0,00	0,69	9,90	58,20	17,10	1,35					
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>43,70</b>	<b>44,76</b>	<b>166,15</b>	<b>1258,24</b>	<b>1,12</b>	<b>70,89</b>	<b>6,44</b>	<b>7,18</b>	<b>308,20</b>	<b>552,97</b>	<b>91,58</b>	<b>12,19</b>					
<b>Химический состав за выбранные дни</b>		<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углево ды, г</b>	<b>Калорийность б, ккал</b>	<b>В1, мг</b>	<b>С, мг</b>	<b>А, мг</b>	<b>Е, мг</b>	<b>Са, мг</b>	<b>Р, мг</b>	<b>Mg, мг</b>	<b>Fe, мг</b>					
		<b>43,70</b>	<b>44,76</b>	<b>166,15</b>	<b>1258,24</b>	<b>1,12</b>	<b>70,89</b>	<b>6,44</b>	<b>7,18</b>	<b>308,20</b>	<b>552,97</b>	<b>91,58</b>	<b>12,19</b>					

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг											Минеральные вещества, мг						
		Белки	жиры	Углевод	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
																						4	5	6
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>										
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	200	8,74	12,40	32,54	277,48	0,24	1,42	0,00	0,70	160,22	144,32	57,30	1,72											
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	3,30	0,45	19,00	99,50	0,10	0,00	0,00	0,00	11,50	0,00	0,00	0,95											
Дйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	0,02	0,00	0,00	2,92	0,00	0,41	0,17											
Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10											
<b>ОБЕД</b>																								
Овощи натуральные соленые (супцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36											
Суп картофельный с рыбой	250	13,60	7,05	19,92	197,78	0,25	24,48	0,03	0,95	37,13	178,55	45,15	1,50											
Кура запеченная,	80	18,20	20,40	0,00	255,98	0,07	1,80	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	1,60											
Рис припущенный	150	3,71	4,66	38,42	210,54	0,05	0,00	0,00	0,21	11,00	77,63	26,97	0,54											
Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	14,40	54,86	0,00	0,00	0,00	0,00	8,86	0,00	1,90	0,04											
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	3,30	0,45	19,00	99,50	0,10	0,00	0,00	0,00	11,50	0,00	0,00	0,95											
Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	11,31	60,30	0,06	0,00	0,00	0,69	9,90	58,20	17,10	1,35											
Соус сметанный	30	0,49	1,97	1,12	24,60	0,01	0,08	0,00	0,00	14,46	0,00	0,17	0,03											
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>62,53</b>	<b>55,16</b>	<b>172,93</b>	<b>1430,34</b>	<b>0,93</b>	<b>32,09</b>	<b>0,05</b>	<b>2,61</b>	<b>423,28</b>	<b>563,10</b>	<b>171,39</b>	<b>9,31</b>											
<b>Химический состав за выбранные дни</b>	Белки, г	62,53	Жиры, г	55,16	Углевод ы, г	172,93	Калорийност ь, ккал	1430,34	B1, мг	0,93	C, мг	32,09	A, мг	0,05	E, мг	2,61	Ca, мг	423,28	P, мг	563,10	Mg, мг	171,39	Fe, мг	9,31

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг												
		белки	жиры	углевод			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe										
	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15											
<b>ЗАВТРАК</b>																								
Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,20	0,08	1,32	0,08	0,20	126,60	140,40	30,60	0,56											
Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,00	0,00	127,00	127,00	15,00	0,40											
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	3,30	0,45	19,00	99,50	0,10	0,00	0,00	0,00	11,50	0,00	0,00	0,95											
Сыр сычужный твердый порциями	15	3,84	3,92	0,00	51,45	0,00	0,11	0,04	0,08	135,00	88,50	7,50	0,14											
<b>ОБЕД</b>																								
Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	250/20	8,40	5,95	18,50	161,60	0,01	1,14	0,00	0,01	1,40	3,46	1,33	0,10											
Запеканка творожная со ступленным молоком, Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	150/20	25,96	20,43	23,90	379,83	0,00	0,04	0,01	0,03	12,76	16,87	1,86	0,05											
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80											
Хлеб ржаной	50	3,30	0,45	19,00	99,50	0,10	0,00	0,00	0,00	11,50	0,00	0,00	0,95											
Яблоки свежие,	30	2,31	0,42	11,31	60,30	0,06	0,00	0,00	0,69	9,90	58,20	17,10	1,35											
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	100	0,20	0,20	4,90	23,50	0,01	5,00	0,00	0,10	8,00	5,50	4,50	1,10											
		<b>55,07</b>	<b>44,98</b>	<b>137,77</b>	<b>1274,88</b>	<b>0,43</b>	<b>12,91</b>	<b>0,12</b>	<b>1,10</b>	<b>457,66</b>	<b>439,92</b>	<b>77,89</b>	<b>8,39</b>											
<b>Химический состав за выбранные дни</b>	Белки, г	55,07	Жиры, г	44,98	Углевод ы, г	137,77	Калорийнос ть, ккал	1274,88	В1, мг	0,43	С, мг	12,91	А, мг	0,12	Е, мг	1,10	Са, мг	457,66	Р, мг	439,92	Мg, мг	77,89	Fe, мг	8,39

Кольчаники 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
		белки	жиры	углевод			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>2</b>															
Каша гречневая вязкая	200	9,26	10,98	32,98	269,06	0,26	1,30	0,00	0,00	135,06	0,00	0,50	3,44			
Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80			
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	3,30	0,45	19,00	99,50	0,10	0,00	0,00	0,00	11,50	0,00	0,00	0,95			
Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02			
<b>ОБЕД</b>																
Борщ с капустой и картофелем	250	5,80	9,00	13,50	158,50	0,08	21,93	0,00	0,13	51,58	46,90	20,90	1,23			
Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,90	0,06	0,02	0,00	0,80	5,70	35,70	8,10	0,78			
Чай с сахаром,	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86			
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	3,30	0,45	19,00	99,50	0,10	0,00	0,00	0,00	11,50	0,00	0,00	0,95			
Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	11,31	60,30	0,06	0,00	0,00	0,69	9,90	58,20	17,10	1,35			
Котлеты, биточки, шницелли	80	16,02	12,21	13,74	224,75	0,10	0,85	0,00	0,50	55,23	23,48	5,03	2,38			
Соус красный основной	30	0,32	1,31	2,23	22,18	0,01	1,05	0,00	0,00	3,83	1,15	0,58	0,11			
Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	0,74	3,73	5,28	58,10	0,04	6,90	0,00	0,04	7,18	18,79	7,18	0,37			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>50,55</b>	<b>50,77</b>	<b>186,18</b>	<b>1414,35</b>	<b>0,85</b>	<b>33,44</b>	<b>0,08</b>	<b>2,25</b>	<b>431,26</b>	<b>296,12</b>	<b>88,43</b>	<b>13,23</b>			
<b>Химический состав за выбранные дни</b>		<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углевод ы, г</b>	<b>Калорийност ь, ккал</b>	<b>В1, мг</b>	<b>С, мг</b>	<b>А, мг</b>	<b>Е, мг</b>	<b>Са, мг</b>	<b>Р, мг</b>	<b>Mg, мг</b>	<b>Fe, мг</b>			
		<b>50,55</b>	<b>50,77</b>	<b>186,18</b>	<b>1414,35</b>	<b>0,85</b>	<b>33,44</b>	<b>0,08</b>	<b>2,25</b>	<b>431,26</b>	<b>296,12</b>	<b>88,43</b>	<b>13,23</b>			



Школьники 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг												
		Белки	Жиры	Углевод	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe											
														4	5	6	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>										
Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,80	9,46	35,80	283,60	0,20	1,46	0,06	0,16	144,60	193,00	43,00	1,20											
Сыр твердый порциями	15	3,84	3,92	0,00	51,45	0,00	0,11	0,04	0,08	135,00	88,50	7,50	0,14											
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	3,30	0,45	19,00	99,50	0,10	0,00	0,00	0,00	11,50	0,00	0,00	0,95											
Чай с сахаром,	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86											
<b>ОБЕД</b>																								
Салат из квашеной капусты с луком	60	1,60	10,10	3,00	109,00	0,20	18,90	0,00	4,50	43,00	32,00	15,00	0,60											
Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	7,12	8,95	11,97	199,07	0,10	13,55	0,00	0,08	36,60	40,60	17,08	3,10											
Тфтели из говядины,	80	8,24	8,56	6,40	136,00	0,04	0,80	0,06	0,32	18,40	88,00	12,00	1,28											
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,85	17,10	34,45	323,10	0,20	1,07	0,05	4,25	21,45	193,05	121,50	4,19											
Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74,00	0,06	30,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,95											
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	3,30	0,45	19,00	99,50	0,10	0,00	0,00	0,00	11,50	0,00	0,00	1,35											
Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	11,31	60,30	0,06	0,00	0,00	0,69	9,90	58,20	17,10	1,35											
Соус красный основной	30	0,32	1,31	2,23	22,18	0,01	1,05	0,00	0,00	3,83	1,15	0,58	0,11											
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>45,88</b>	<b>60,72</b>	<b>176,58</b>	<b>1516,46</b>	<b>1,07</b>	<b>67,03</b>	<b>0,70</b>	<b>10,07</b>	<b>450,36</b>	<b>694,50</b>	<b>235,79</b>	<b>14,72</b>											
Химический состав за выбранные дни	Белки, г	45,88	Жиры, г	60,72	Углевод	176,58	Калорийност	1516,46	В1, мг	1,07	С, мг	67,03	А, мг	0,70	Е, мг	10,07	Са, мг	450,36	Р, мг	694,50	Mg, мг	235,79	Fe, мг	14,72

Школьники 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг												
		белки	жиры	углевод	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe										
															4	5	6	8	9	10	11	12	13	14
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>										
Омлет натуральный	140	12,07	18,73	3,23	228,31	0,08	0,43	0,28	0,64	114,16	215,39	17,23	2,16											
Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10											
Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02											
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	3,30	0,45	19,00	99,50	0,10	0,00	0,00	0,00	11,50	0,00	0,00	0,95											
<b>ОБЕД</b>																								
Щи из свежей капусты	250	6,18	8,70	9,38	141,88	0,08	38,53	0,00	0,13	60,10	41,43	20,13	0,83											
Котлеты или биточки рыбные	80	15,03	5,86	7,90	141,12	0,17	1,18	0,03	1,00	21,76	140,70	20,73	0,85											
Картофельное пюре	150	3,32	4,50	22,01	142,29	0,17	25,82	0,00	0,14	43,08	73,95	29,33	1,19											
Кисель с витаминами "Киселек Валетек"	200	0,00	0,00	18,40	74,00	0,30	20,00	0,12	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00											
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	3,30	0,45	19,00	99,50	0,10	0,00	0,00	0,00	11,50	0,00	0,00	0,95											
Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	11,31	60,30	0,06	0,00	0,00	0,69	9,90	58,20	17,10	1,35											
Морковь, тушенная с луком,	60	0,87	1,92	6,05	45,43	0,04	2,55	0,00	0,00	18,40	0,00	0,00	0,47											
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>49,63</b>	<b>51,98</b>	<b>132,26</b>	<b>1186,13</b>	<b>1,13</b>	<b>89,80</b>	<b>0,51</b>	<b>4,99</b>	<b>417,60</b>	<b>621,56</b>	<b>118,51</b>	<b>8,85</b>											
Химический состав за выбранные дни	Белки, г	49,63	Жиры, г	51,98	Углевод, г	132,26	Калорийнос-ть, ккал	1186,13	В1, мг	1,13	С, мг	89,80	А, мг	0,51	Е, мг	4,99	Са, мг	417,60	Р, мг	621,56	Mg, мг	118,51	Fe, мг	8,85

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
		белки	жиры	углевод			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>2</b>															
Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,25	7,43	17,47	194,42	0,10	2,28	0,00	0,15	221,20	9,65	2,40	1,98			
Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,00	0,00	127,00	127,00	15,00	0,40			
Хлеб пшеничный обоготенный витаминами	50	3,30	0,45	19,00	99,50	0,10	0,00	0,00	0,00	11,50	0,00	0,00	0,95			
Сыр сычужный твердый порциями	15	3,84	3,92	0,00	51,45	0,00	0,11	0,04	0,08	135,00	88,50	7,50	0,14			
<b>ОБЕД</b>																
Хлеб пшеничный обоготенный витаминами	50	3,30	0,45	19,00	99,50	0,10	0,00	0,00	0,00	11,50	0,00	0,00	0,95			
Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	11,31	60,30	0,06	0,00	0,00	0,69	9,90	58,20	17,10	1,35			
Котлеты, биточки, шницели	80	16,02	12,21	13,74	224,75	0,10	0,85	0,00	0,50	55,23	23,48	5,03	2,38			
Калуста тушеная	150	3,88	4,35	16,68	123,04	0,08	77,49	0,00	0,18	84,50	54,05	26,46	1,40			
Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	14,40	54,86	0,00	0,00	0,00	0,00	8,86	0,00	1,90	0,04			
Суп крестьянский с крупой	250	5,33	8,77	8,63	135,25	0,05	6,55	0,00	0,05	25,13	29,63	11,98	0,50			
Салат из свежкы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,40	0,01	3,42	0,00	1,38	19,80	22,80	11,40	0,78			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>47,73</b>	<b>42,60</b>	<b>141,17</b>	<b>1177,47</b>	<b>0,65</b>	<b>91,99</b>	<b>0,04</b>	<b>3,02</b>	<b>709,61</b>	<b>413,30</b>	<b>98,77</b>	<b>10,85</b>			

Химический состав за Выбранные дни	Белки, г	Жиры, г	Углевод	Калорийно	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
		47,73	42,60	141,17	1177,47	0,65	91,99	0,04	3,02	709,61	413,30	98,77