

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор муниципального бюджетного образовательного  
учреждения средняя общеобразовательная школа №8 имени  
Павла Ивановича Кочерга муниципального образования  
Щербинковский район село Николаевка  
Щербинковский район Щеглова И.Г.  
« 1 » \_\_\_\_\_ 2021 год

### ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Для организации питания обучающихся возрастной категории 12 лет и старше  
на зимнее - весенний период

Примерное циклическое меню.

День: первый  
 Неделя: первая  
 Сезон: зимне-весенний  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Принем пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	<b>Завтрак:</b>																	
131	Зеленый горошек консервированный	100	5,67	4,17	12,83	111,50	0,12	0,00	0,00	0,20	35,50	93,67	30,67	1,90				
211	Омлет с сыром	200	21,79	25,83	3,19	463,52	5,89	0,94	42,83	5,58	127,25	326,99	7,56	17,09				
382	Какао смолотком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,59	24,40	0,40	152,22	124,56	21,34	0,48				
пром	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44				
пром	Хлеб ржаной	45	2,52	0,50	22,23	103,54	0,23	0,32	0,00	0,23	10,35	47,70	11,25	1,40				
	<b>Итого на завтрак:</b>		<b>36,76</b>	<b>34,38</b>	<b>75,89</b>	<b>891,18</b>	<b>6,34</b>	<b>2,85</b>	<b>67,23</b>	<b>6,93</b>	<b>334,52</b>	<b>627,71</b>	<b>84,02</b>	<b>21,31</b>				
	<b>Обед:</b>																	
	Икра кабачковая	100	1,68	0,08	20,95	89,28	0,03	3,50	0,00	0,67	38,67	50,67	26,83	0,83				
пром	83 Борщ с картофелем и сметаной	250	2,50	8,13	16,80	150,33	0,09	11,38	0,00	0,31	52,38	82,25	37,25	1,63				
Д.443	Плов из говядины	230	24,09	24,84	38,25	472,93	0,12	2,06	0,00	0,36	22,88	322,97	63,31	4,27				
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80				
пром	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44				
пром	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96				
	<b>Итого на обед:</b>		<b>34,57</b>	<b>33,87</b>	<b>133,00</b>	<b>973,36</b>	<b>0,52</b>	<b>21,21</b>	<b>0,00</b>	<b>2,21</b>	<b>187,02</b>	<b>583,39</b>	<b>168,99</b>	<b>11,93</b>				
	<b>ИТОГО:</b>		<b>71,33</b>	<b>68,25</b>	<b>208,90</b>	<b>1864,53</b>	<b>6,86</b>	<b>24,07</b>	<b>67,23</b>	<b>9,14</b>	<b>521,54</b>	<b>1211,10</b>	<b>253,01</b>	<b>33,25</b>				





День: третий  
 Неделя: первая  
 Сезон: зимне-весенний  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Пример пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	<b>Завтрак:</b>																	
	Икра кабачковая	100	1,68	0,08	20,45	89,28	0,03	3,50	0,00	0,67	38,67	50,67	26,83	0,83				
пром	284 Печень по-строгановски	100	16,30	18,17	15,33	290,05	0,10	5,35	0,00	0,00	32,11	213,44	42,09	3,60				
	196 Каша рисовая со сливочным маслом	150	8,85	5,15	49,80	280,95	0,07	0,00	6,70	0,22	9,80	50,30	50,80	4,67				
	358 Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	0,01	2,40	0,00	0,00	22,46	18,50	7,26	0,19				
пром	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,42	25,08	117,62	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44				
пром	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	19,76	92,03	0,21	0,29	0,00	0,21	9,20	42,40	10,00	1,25				
	<b>Итого на завтрак:</b>		<b>32,76</b>	<b>24,27</b>	<b>169,82</b>	<b>1028,78</b>	<b>0,46</b>	<b>11,54</b>	<b>6,70</b>	<b>1,61</b>	<b>121,44</b>	<b>410,11</b>	<b>150,18</b>	<b>10,98</b>				
	<b>Обед:</b>																	
	47 Салат из капусты тушеной	60	1,03	3,01	5,10	51,62	0,01	11,93	0,00	0,00	31,47	20,45	9,65	0,40				
	102 Суп картофельный с бобовыми	250	6,00	7,50	27,50	201,50	0,25	10,94	0,16	1,25	61,56	216,63	60,31	4,38				
	258 Мясо духовое с картофелем и овощами	200	18,17	15,33	290,05	0,10	5,35	0,00	0,00	32,11	213,44	42,09	3,60	4,30				
	196 Каша гречневая	180	10,62	6,18	59,76	337,14	0,084	0	8,04	0,264	11,76	60,36	60,96	5,604				
	349 Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,69				
пром	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,06	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66				
пром	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96				
	<b>Итого на обед:</b>		<b>24,96</b>	<b>17,77</b>	<b>171,20</b>	<b>944,82</b>	<b>0,64</b>	<b>23,88</b>	<b>8,20</b>	<b>2,39</b>	<b>200,37</b>	<b>447,38</b>	<b>184,78</b>	<b>17,99</b>				
	<b>Итого:</b>		<b>57,72</b>	<b>42,04</b>	<b>341,02</b>	<b>1973,60</b>	<b>1,11</b>	<b>35,42</b>	<b>14,90</b>	<b>4,01</b>	<b>321,81</b>	<b>857,48</b>	<b>334,97</b>	<b>28,97</b>				





День: пятый  
 Неделя: первая  
 Сезон: зимне-весенний  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Присм пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	<b>Завтрак:</b>																	
131	Зеленый горошек консервированный	100	5,67	4,17	12,83	111,50	0,12	0,00	0,00	0,20	35,50	93,67	30,67	1,90				
234	Котлета рыбная	100	8,65	6,93	12,01	144,98	0,06	0,64	14,75	0,30	49,34	111,68	18,21	0,89				
520	Картофельное пюре	180	3,72	5,82	24,78	166,33	0,17	22,01	0,00	0,00	44,82	104,96	33,64	1,22				
377/1	Фруктовый чай	200	0,60	0,40	10,40	61,80	0,02	0,04	3,40	0,00	21,20	22,60	14,60	3,20				
пром	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44				
пром	Хлеб ржаной	45	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	5,75	26,50	6,25	0,78				
	<b>Итого на завтрак:</b>		<b>22,74</b>	<b>17,93</b>	<b>92,44</b>	<b>636,23</b>	<b>0,54</b>	<b>22,87</b>	<b>18,15</b>	<b>1,15</b>	<b>165,81</b>	<b>394,21</b>	<b>116,57</b>	<b>8,43</b>				
	<b>Обед:</b>																	
70	Овощи натуральные соленые	100	0,67	0,08	1,42	9,08	0,02	2,92	0,00	0,08	19,17	20,00	11,67	0,50				
92	Щи из квашенной капусты	250	1,69	5,36	8,70	89,75	3,28	24,91	4,08	1,24	3,43	5,61	5,09	4,13				
289	Рагу из птицы	230	16,51	15,40	19,98	284,57	0,09	14,89	0,20	0,26	48,37	142,21	50,86	2,52				
20	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80				
пром	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,06	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66				
пром	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96				
414	Пирог "Ожонки"	100	6,8	6,825	49,225	285,5125	2,775	2,5375	4,9625	1,275	3,825	12,6125	8,875	20,1				
	<b>Итого на обед:</b>		<b>25,87</b>	<b>21,84</b>	<b>92,12</b>	<b>953,98</b>	<b>3,68</b>	<b>47,00</b>	<b>4,27</b>	<b>2,66</b>	<b>148,06</b>	<b>308,32</b>	<b>112,02</b>	<b>12,57</b>				
	<b>Итого:</b>		<b>48,61</b>	<b>39,77</b>	<b>184,56</b>	<b>1590,21</b>	<b>4,22</b>	<b>69,87</b>	<b>22,42</b>	<b>3,81</b>	<b>313,86</b>	<b>702,52</b>	<b>228,58</b>	<b>21,00</b>				

День: шестой  
 Неделя: первая  
 Сезон: зимне-весенний  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
															0,02	4,00	0,00	0,20
Рацион	Наименование блюда	порции (г)																
группы			Б	Ж	У	ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	<b>Завтрак:</b>																	
	15 Сыр порциями	20	5,20	5,32	0,00	68,68	0,01	0,21	0,78	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30				
	222 Пудинг из творога запеченный	200	22,75	21,15	36,50	427,35	0,13	0,53	104,75	0,00	213,40	280,10	37,28	1,48				
пром	Сгущенное молоко	30	0,12	0,00	15,76	63,54	0,00	0,96	0,00	0,00	8,98	7,40	2,90	0,08				
	258 Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,02	0,20	0,00	0,00	36,00	48,00	0,00	0,00				
пром	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44				
	338 Яблоко	120	0,50	0,50	12,25	55,50	0,03	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75				
	<b>Итого на завтрак:</b>		<b>34,06</b>	<b>30,50</b>	<b>104,28</b>	<b>827,86</b>	<b>0,23</b>	<b>14,40</b>	<b>105,53</b>	<b>0,92</b>	<b>551,58</b>	<b>534,05</b>	<b>75,13</b>	<b>5,05</b>				
	<b>Обед:</b>																	
	50 Салат из свеклы с сыром	100	3,83	7,50	6,88	110,37	0,02	5,50	0,00	0,10	29,50	33,83	17,17	1,10				
	102 Суп гороховый	250	8,25	11,50	23,13	229,00	0,25	10,94	0,16	1,25	61,56	216,63	60,31	4,38				
	1500 Биточки рубленые из птицы под соусом	100	10,05	11,34	11,88	189,74	0,08	0,04	70,00	2,10	24,00	100,56	34,35	1,80				
	205 Макароны отварные с овощами	180	0,68	6,61	29,23	179,17	0,01	0,01	0,12	0,48	9,92	8,27	1,92	0,07				
	389 Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80				
пром	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,06	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66				
пром	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96				
	<b>Итого на обед:</b>		<b>30,53</b>	<b>37,94</b>	<b>138,15</b>	<b>1016,15</b>	<b>0,65</b>	<b>20,77</b>	<b>70,28</b>	<b>5,01</b>	<b>202,09</b>	<b>499,79</b>	<b>158,15</b>	<b>12,77</b>				
	<b>ИТОГО:</b>		<b>31,03</b>	<b>38,44</b>	<b>150,40</b>	<b>1844,01</b>	<b>0,68</b>	<b>33,27</b>	<b>70,28</b>	<b>5,26</b>	<b>222,09</b>	<b>513,54</b>	<b>169,40</b>	<b>15,52</b>				







День: восьмой  
 Неделя: вторая  
 Сезон: зимне-весенний  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	<b>Завтрак:</b>																	
	45 Салат капуста тушенная	100	1,42	4,17	8,67	77,83	0,02	16,50	0,00	1,08	43,50	28,17	13,33	0,55				
	289 Рагу из птицы	200	14,35	13,39	17,37	247,45	0,08	12,95	0,17	0,23	42,06	123,66	44,23	2,19				
	358 Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	0,01	2,40	0,00	0,00	22,46	18,50	7,26	0,19				
	пром Хлеб ржаной	60	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	5,75	26,50	6,25	0,78				
	пром Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44				
	<b>Итого на завтрак:</b>		<b>20,18</b>	<b>18,18</b>	<b>97,85</b>	<b>635,74</b>	<b>0,28</b>	<b>32,03</b>	<b>0,17</b>	<b>1,96</b>	<b>122,97</b>	<b>231,62</b>	<b>84,27</b>	<b>4,15</b>				
	<b>Обед:</b>																	
	70 Овощи натуральные соленые	100	0,67	0,08	1,42	9,08	0,02	2,92	0,00	0,08	19,17	20,00	11,67	0,50				
	81 Борщ с капустой и картофелем	250	2,50	6,25	16,80	133,45	0,09	11,38	0,00	0,31	52,38	82,25	37,25	1,63				
	235 Шницель рыбный натуральный	100	8,11	7,06	12,06	143,89	0,06	0,64	14,75	0,30	49,34	111,68	18,21	0,89				
	311 Картофель в молоке	180	4,68	7,32	20,76	167,64	0,16	18,96	0,10	0,31	65,16	121,68	35,52	1,25				
	342 Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	0,01	27,60	0,00	0,00	23,70	18,40	13,40	0,71				
	пром Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	66,00				
	пром Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96				
	<b>Итого на обед:</b>		<b>23,13</b>	<b>21,88</b>	<b>126,72</b>	<b>796,23</b>	<b>0,62</b>	<b>61,77</b>	<b>14,85</b>	<b>1,89</b>	<b>272,84</b>	<b>480,51</b>	<b>152,45</b>	<b>72,93</b>				
	<b>Итого:</b>		<b>43,31</b>	<b>40,06</b>	<b>224,57</b>	<b>1431,98</b>	<b>0,90</b>	<b>93,80</b>	<b>15,02</b>	<b>3,85</b>	<b>395,81</b>	<b>712,13</b>	<b>236,72</b>	<b>77,08</b>				

День: левятый  
 Неделя: вторая  
 Сезон: зимне-весенний  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Прим пищи	Масса	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Рацион	Наименование блюда	порции (г)	вещества (г)															
туры																		
	<b>Завтрак:</b>																	
	131 Зеленый горошек	100	5,67	4,17	12,83	111,50	0,12	0,00	0,00	0,20	35,50	93,67	30,67	1,90				
	442 Г овидина в кисло-сладком соусе	100	8,69	3,20	122,61	0,09	6,30	0,00	1,00	34,50	230,50	38,40	3,90	7,70				
		180	5,15	49,80	280,95	0,07	0,00	6,70	0,22	9,80	50,30	50,80	4,67	0,10				
	376 Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28				
	пром Хлеб пшеничный	60	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22				
	пром Хлеб ржаной	40	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	5,75	26,50	6,25	0,78				
	<b>Итого на завтрак:</b>		<b>8,83</b>	<b>4,68</b>	<b>52,72</b>	<b>288,29</b>	<b>0,27</b>	<b>0,21</b>	<b>0,00</b>	<b>0,59</b>	<b>56,95</b>	<b>140,37</b>	<b>44,92</b>	<b>10,98</b>				

№	Прим пищи	Масса	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Рацион	Наименование блюда	порции (г)	вещества (г)															
туры																		
	<b>Обед:</b>																	
	50 Салат из свежеты с сыром	100	3,83	7,50	6,88	110,37	0,02	5,50	0,00	0,10	29,50	33,83	17,17	1,10				
	48 Суп-лапша домашняя	250	2,57	5,54	11,62	115,75	0,04	0,50	12,50	0,00	28,55	38,50	10,68	0,65				
	454 Колбасы мясо - картофельные по - хляновски	100	14,2	11,4	13	213	0,075	0	0	0	21	129	26	1,5				
	534 Капустя тушеная	180	4,50	8,28	19,26	169,20	0,13	76,50	0,00	0,00	260,39	180,00	90,00	3,60				
	349 Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,69				
	пром Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,06	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66				
	пром Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96				
	<b>Итого на обед:</b>		<b>32,41</b>	<b>33,80</b>	<b>129,60</b>	<b>962,88</b>	<b>0,56</b>	<b>83,51</b>	<b>12,50</b>	<b>0,98</b>	<b>435,02</b>	<b>531,27</b>	<b>197,70</b>	<b>10,16</b>				
	<b>Итого:</b>		<b>41,24</b>	<b>38,48</b>	<b>182,33</b>	<b>1251,17</b>	<b>0,82</b>	<b>83,72</b>	<b>12,50</b>	<b>1,57</b>	<b>491,97</b>	<b>671,64</b>	<b>242,62</b>	<b>21,14</b>				



День: пятый  
 Неделя: вторая  
 Сезон: зимне-весенний  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Прим пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Рецепт тура	Наименование блюда																	
	Завтрак:																	
пром	Икра кабачковая	100	1,68	0,08	20,45	89,28	0,03	3,50	0,00	0,67	38,67	50,67	26,83	0,83				
386	Рыба запеченная под молочным соусом	100	13,14	9,12	0,67	137,30	0,00	0,00	0,00	0,00	40,80	122,96	9,69	0,78				
125	Картофель отварной	180	3,52	6,07	20,87	152,16	0,13	17,30	2,40	0,01	16,39	66,95	24,38	0,98				
377/1	Фруктовый чай	200	0,60	0,40	10,40	61,80	0,02	0,04	3,40	0,00	21,20	22,60	14,60	3,20				
пром	Хлеб ржаной	40	1,40	0,28	12,35	57,52	0,13	0,18	0,00	0,13	5,75	26,50	6,25	0,78				
пром	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,06	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66				
414	Пирог с повидлом	60	4,70	5,60	33,30	202,40	0,06	0,00	11,40	2,40	18,60	53,40	7,80	0,78				
	Итого на завтрак:		24,39	16,47	94,83	841,61	0,38	21,02	5,80	1,47	134,81	328,67	90,16	7,24				
	Обед:																	
49	Салат "Витаминный"	100	1,18	3,20	8,88	69,13	1,50	38,72	0,30	0,67	3,42	3,75	4,52	5,26				
102	Суп гороховый	250	8,25	11,50	23,13	229,00	0,25	10,94	0,16	1,25	61,56	216,63	60,31	4,38				
493	Птица тушенная в сметанном соусе	100	26,09	6,41	8,13	194,53	0,09	0,00	0,06	0,63	27,34	250,63	29,36	1,61				
205	Макароньы отварные с овощами	180	0,68	6,61	29,23	179,17	0,01	0,01	0,12	0,48	9,92	8,27	1,92	0,07				
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80				
пром	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,06	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66				
пром	Хлеб ржаной	50	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96				
	Итого на обед:		43,92	28,71	136,40	979,71	2,16	53,95	0,65	4,10	179,35	619,77	140,51	16,74				
	ИТОГО:		68,31	45,17	231,22	1821,32	2,53	74,97	6,45	5,57	314,16	948,44	230,67	23,98				

День: одиннадцатый  
 Неделя: вторая  
 Сезон: зимне-весенний  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	Завтрак:																	
61	Салат из моркови с яблоком	100	2,83	2,17	27,50	140,83	0,02	3,17	0,00	0,00	69,00	105,67	73,83	1,65				
222	Пудинг из творога запеченный	200	22,75	21,15	36,50	427,35	0,13	0,53	104,75	0,00	213,40	280,10	37,28	1,48				
пром	Стушенное молоко	30	0,12	0,00	15,76	63,54	0,00	0,96	0,00	0,00	8,98	7,40	2,90	0,08				
258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,02	0,20	0,00	0,00	36,00	48,00	0,00	0,00				
пром	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44				
	<b>Итого на завтрак:</b>		<b>31,19</b>	<b>26,85</b>	<b>119,53</b>	<b>844,51</b>	<b>0,20</b>	<b>4,85</b>	<b>104,75</b>	<b>0,52</b>	<b>336,58</b>	<b>475,97</b>	<b>127,21</b>	<b>3,65</b>				
	<b>Обед:</b>																	
47	Салат из квашенной капусты	100	1,72	5,02	8,50	86,03	0,02	19,88	0,00	0,00	52,45	34,08	16,08	0,67				
38	Суп картофельный с клецками	250	2,05	2,15	13,27	133,1	0,17	6,08	0,15	1,26	40,3	110,5	41,6	1,24				
239	Тефтели рыбные тушеные в соусе	100	7,93	6,58	9,41	128,58	0,06	1,25	0,15	2,48	43,78	94,71	17,81	0,56				
178	Каша рисовая с морковью	180	3,48	6,48	44,64	250,80	0,10	0,71	0,04	0,24	76,92	130,68	36,36	0,59				
374	Шарлотка с яблоками	100	4,89	7,80	40,69	252,54	2,01	3,43	4,43	0,96	2,72	7,37	4,23	15,02				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,69				
пром	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,06	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66				
пром	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96				
	<b>Итого на обед:</b>		<b>27,44</b>	<b>29,11</b>	<b>195,35</b>	<b>1205,61</b>	<b>2,65</b>	<b>32,36</b>	<b>4,77</b>	<b>5,82</b>	<b>311,75</b>	<b>527,28</b>	<b>169,94</b>	<b>21,38</b>				
	<b>Итого:</b>		<b>58,63</b>	<b>55,95</b>	<b>314,88</b>	<b>2050,13</b>	<b>2,85</b>	<b>37,21</b>	<b>109,52</b>	<b>6,34</b>	<b>648,33</b>	<b>1003,25</b>	<b>297,15</b>	<b>25,03</b>				



