



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

1-4 классов

завтраков и обедов (2-х недельное)

Экспертное заключение

№357 / 23 от 31 августа 2021 года

Разработано ФГБОУ ВО «Кубанский

государственный технологический университет»

Категория: **Дети 7-11 лет**

День 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
И000210	Омлет натуральный	1\120	8,50	10,80	2,3	254	0,1	0,22	29,00		85,64	140,60	14,13	15,80
И000001	хлеб пшеничный	1\40	3,15	5,00	19,85	181	0,04		50,00		11,2	30	5,6	1,50
И000338	Фрукты свежие в ассортименте	1\110	0,44	0,44	10,78	48	0,03	35,0			17,6	12,1	9,9	2,42
И000382	Какао с молоком	1\200	4,08	2,41	17,59	119	0,07	1,59	30,00		125,12	100,56	21,35	4,80
И000001	Хлеб ржано-пшеничный	1\30	3,54	8,00	22,34	204	0,05		60,00		12,6	33,75	6,3	2,52
	Завтрак 2													
И000386	Кисломолочный продукт	1\200	5,37	1,50	7,4	93	0,07	1,3	40,00		222	115,8	25,9	1,90
И01073	Кондитерское изделие	1\15												
	Обед													
И000071	Овощи по сезону (свежие, квашенные или консервированные)	1\60	1,82	2,50	11,49	105	0,03		30,00		6,48	17,36	3,24	2,70
И000280	Фрикадельки с соусом	1\100	8,63	6,87	10,56	183	0,04	0,14	20,00		34,7	74,35	13,49	5,24
И000000	Каша вязкая (пшеничная)	1\150	0,89	0,96	3,99	29	0,02				2,64	21,03	14,06	10,80
И000082	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1\200	1,44	3,94	8,75	83	0,04	5,40			39,78	33,00	20,9	9,80
И000001	Хлеб пшеничный	1\20	1,57	3,50	9,93	91	0,02		30,00		5,6	15	2,8	1,50
И000001	Хлеб ржано-пшеничный	1\25	2,95	6,50	18,61	170	0,04		50,00		10,5	22,18	5,25	1,70
И000376	Чай с сахаром	1\200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	4,80
	Полдник													
И00129	Напиток, компот, сок витаминизированный собственного или промышленного производства	1\200												
И000006	Хлебобулочное изделие собственного или промышленного производства	1\100	3,05	5,41	14,83	158	0,04	0,09	60,00		146,7	95,8	10,95	6,80
	Всего в день		52,17	57,85	173,42	1778	0,59	43,77	399,00		731,66	714,33	155,27	72,28

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
И000052	Овощи по сезону (свежие, квашенные или консервированные)	1\30	0,42	1,81	2,48	105	0,01	8			8,50	10,19	6,54	4,0
И000293	Птица запеченная с соусом	1\80	5,60	8,50	12,35	200	0,08	1,60	40,00		55,47	70,14	45,60	3,49
И000171	Каша вязкая (пшенная)	1\150	6,84	5,40	24,60	210	0,09		40,00		21,40	70,14	6,50	1,65
И000001	Хлеб пшеничный	1\20	1,57	2,50	6,50	60	0,02		30,00		5,6	15	2,8	2,30
И000001	Хлеб ржано-пшеничный	1\25	2,95	4,60	8,20	110	0,01		50,00		9,8	28,13	54,65	4,40
И00127	Сок	1\200												
	Завтрак 2													
И000377	Чай с сахаром и лимоном	1\180	0,11	0,02	9,40	32		2,46			8,60	3,83	4,30	3,10
И000007	Бутерброд с сыром	1\35	3,20	4,36	8,90	82	0,01	5,00	40,00		98,6	97,5	6,75	1,20
	Обед													
И000071	Овощи по сезону (свежие, квашенные или консервированные)	1\60	8,50	2,50	11,49	105	0,24	10,50			324	115	7,53	26,52
И000099	Суп из овощей	1\200	1,27	3,99	7,32	76	0,06	5,5			19,40	39,42	1,6	6,20
И000291	Плов из птицы	1\200	11,71	6,42	26,8	260	0,08	2,40	100,00		21,50	100,3	4,06	3,21
И000001	Хлеб пшеничный	1\20	2,36	2,50	14,89	30	0,03		40,00		8,4	22,5	4,2	3,50
И000001	Хлеб ржано-пшеничный	1\25	2,95	4,60	18,61	25	0,04		50,00		10,5	28,13	5,25	4,40
И000376	Чай с сахаром	1\200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	4,80
	Полдник													
И000006	Хлебобулочное изделие собственного или промышленного производства	1\100	3,50	4,60	14,83	158	0,04	0,09	60,00		115,2	118,5	10,95	4,60
И00129	Напиток, компот, сок витаминизированный собственного или промышленного производства	1\200												
	Всего в день		51,05	51,82	181,37	1513	0,7	35,58	450,00		718,07	721,59	162,13	73,37

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
И000045	Овощи по сезону (свежие, квашенные или консервированные)	1\30	2,36	2,50	14,89	90	0,1	8,00			107,02	90,32	21,56	4
И000268	Биточки с соусом	1\100	6,50	9,45	8,13	211	0,10	2,62	20,00		23,76	74,7	28,50	15,80
И000304	Рис отварной	1\130	3,16	4,65	31,79	165	0,03				1,19	21,50	14,16	10,60
И000001	Хлеб пшеничный	1\20	2,36	3,50	14,89	96	0,03		40,00		8,4	22,5	4,2	3,50
И000001	Хлеб ржано-пшеничный	1\20	2,36	3,50	14,89	91	0,03		40,00		8,4	22,5	4,2	3,50
И00378	Чай с молоком	1\200												
	Завтрак 2													
И000385	Молоко кипяченое	1\200	3,2	4	9,6	107	0,08	2,6	40,00		240	70	18	2,0
И01073	Кондитерское изделие	1\10												
	Обед													
И000001	Овощи по сезону (свежие, квашенные или консервированные)	1\60	4,50	4,50	27,71	136	0,03	10	40,00		37,9	22,5	4,2	3,50
И000102	Суп картофельный с бобовыми	1\200	3,40	2,50	13,23	119	0,09	4,66			34,14	70,48	18,95	1,64
И000227	Рыба припущенная с соусом	1\100	6,50	5,55	8,90	95	0,08	0,77	100,00		46,84	60,00	8,95	16,00
И000289	Овощное рагу	1\150	9,6	5,65	15,2	198	0,08	11,65	40,00		39	120,0	22	2,09
И000001	Хлеб пшеничный	1\20	1,57	3,50	9,93	91	0,02		30,00		5,6	15	2,8	2,30
И000001	Хлеб ржано-пшеничный	1\25	2,95	3,50	18,61	95	0,04		50,00		10,5	28,13	5,25	4,40
И000376	Чай с сахаром	1\180	0,06	0,02	13,5	54		0,03			9,99	2,52	1,26	2,50
	Полдник													
И00129	Хлебобулочное изделие собственного или промышленного производства	1\100												
И000006	Напиток, компот, сок витаминизированный собственного или промышленного производства	1\200	3,01	3,20	14,83	45	0,04	0,09	60,00		146,7	118,5	10,95	4,60
	Всего в день		51,49	55,52	216,10	1593	0,75	40,4	460,00		719,42	738,60	164,52	76,43

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
И000001	Овощи по сезону (свежие, квашенные или консервированные)	1\25	0,98	3,12	6,21	57	0,01		20,00		80,0	9,38	5,60	1,50
И000227	Рыба отварная с соусом	1\100	8,45	5,55	2,79	88	0,01	0,77	80,00		4,60	9,00	25,00	7,90
И000136	Овощи припущенные	1\130	2,5	6,99	6,02	93	0,04	12,00	40,00		45,00	25,00	23,40	8,80
И000001	Хлеб пшеничный	1\20	2,36	2,40	14,89	100	0,03		40,00		8,4	22,5	4,2	3,50
И000001	Хлеб ржано-пшеничный	1\25	2,95	2,50	18,61	116	0,04		50,00		10,5	15,00	8,80	4,40
И000345	Компот из фруктов	1\200	0,52	0,18	28,86	108	0,01	8,0			24,0	18,4	5,60	7,10
	Завтрак 2													
И000377	Чай с сахаром и лимоном	1\180	0,11	0,02	13,22	54		2,46			8,50	3,83	2,09	3,10
И000001	Бутерброд с маслом	1\35	2,42	7,7	15,31	124	0,03				8,64	23,14	4,32	3,70
	Обед													
И000071	Овощи по сезону (свежие, квашенные или консервированные)	1\60	12,50	2,41	9,80	90	0,08	10,00			256	280	9,53	6,50
И000096	Рассольник	1\200	1,61	4,07	9,58	86	0,07	2,4			23,32	45,38	10,00	7,40
И000294	Котлеты с соусом	1\110	8,34	5,40	10,01	140	0,06	0,45	60,00		37,34	46,82	12,08	9,20
И000312	Пюре картофельное	1\150	3,06	4,8	20,44	124	0,14	3,50			36,98	46,86	27,75	1,01
И000001	Хлеб пшеничный	1\20	2,36	2,50	14,89	115	0,03		40,00		8,4	22,5	6,5	3,50
И000001	Хлеб ржано-пшеничный	1\25	2,95	2,40	18,61	145	0,04		50,00		10,5	28,13	5,25	4,40
И000376	Чай с сахаром	1\180	0,06	0,02	13,5	54		0,03			9,99	2,52	1,26	2,50
	Полдник													
И00129	Хлебобулочное изделие собственного или промышленного производства	1\100												
И000006	Напиток, компот, сок витаминизированный собственного или промышленного производства	1\200	3,01	4,50	14,83	100	0,04	0,09	60,00		146,7	118,5	10,95	4,60
	Всего в день		54,18	54,56	217,57	1594	0,63	39,70	440,0		718,87	716,96	162,33	79,11

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
И000268	Шницель с соусом	1\100	7,71	8,45	8,13	185	0,02	2,62	70,00		23,76	98,4	21,00	1,21
И000001	Хлеб пшеничный	1\20	1,57	2,60	9,93	91	0,02		30,00		5,6	15	2,8	2,30
И000001	Хлеб ржано-пшеничный	1\20	2,36	2,50	14,89	136	0,03		40,00		8,4	22,5	4,2	3,50
И000309	Макаронные изделия отварные	1\160	5,52	4,52	16,56	168	0,06				4,86	37,17	21,12	1,11
И000388	Напиток из сухофруктов	1\200	0,68	0,28	15,63	88	0,01	12			21,34	3,44	3,44	6,30
	Завтрак 2													
И000386	Кисломолочный продукт	1\200	5,8	3	8	100	0,08	1,4	40,00		240	76	18	2,0
И01073	Кондитерское изделие	1\10												
	Обед													
И000071	Овощи по сезону (свежие, квашенные или консервированные)	1\60	2,40	2,50	54,00	145	0,12	10,00			150	86	35,00	26,52
И000279	Тефтели с соусом	1\100	6,96	11,00	11,61	223	0,19	0,92	70,00		21,62	85,51	17,32	10,80
И000171	Каша вязкая (овсянная)	1\150	4,50	6,40	24,50	132	0,01		40,00		28,45	95,00	18,42	1,65
И000088	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1\200	1,41	2,10	6,32	72	0,05	12,62			39,4	39,2	10,7	6,60
И000001	Хлеб пшеничный	1\20	2,36	2,50	7,89	85	0,03		40,00		8,4	22,5	4,2	3,50
И000001	Хлеб ржано-пшеничный	1\25	2,95	2,60	9,61	75	0,04		50,00		10,5	28,13	5,25	4,40
И000376	Чай с сахаром	1\200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	2,80
	Полдник													
И00129	Хлебобулочное изделие собственного или промышленного производства	1\100												
И000006	Напиток, компот, сок витаминизированный собственного или промышленного производства	1\200	3,01	3,40	14,83	34	0,04	0,09	60,00		146,7	118,5	5,45	0,46
	Всего в день		47,30	51,37	216,90	1594	0,70	39,68	440,00		720,13	730,15	168,30	73,15

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
ИО00181	Каша молочная из манной крупы	1\200	6,11	4,50	32,38	111	0,08	1,17	60,00		99,50	99,00	20,3	4,50
ИО00001	Хлеб пшеничный	1\20	1,57	4,99	9,93	91	0,02		30,00		5,6	15	2,8	4,10
ИО00386	Кисломолочный продукт	1\200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40,00		118	84	16	4,5
ИО00015	Сыр	1\15	8,07	3,50		132	0,03	0,27	60,00		98,5	96,0	20,25	3,60
ИО00338	Фрукты свежие в ассортименте	1\100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	25			16	11	9	5,4
	Завтрак 2													
ИО00377	Чай с сахаром и лимоном	1\180	0,11	0,02	13,22	54		2,46			12,35	3,83	2,09	7,20
ИО00007	Бутерброд с сыром	1\35	5,58	2,36	14,84	121	0,20	0,05	40,00		98,7	97,5	6,75	4,80
	Обед													
ИО00071	Овощи по сезону (свежие, квашенные или консервированные)	1\70	2,12	3,50	13,4	122	0,03		40,00		7,56	20,25	3,78	3,20
ИО00097	Суп картофельный	1\200	1,87	2,26	13,5	91	0,1	7,9			24,36	38,00	25,12	9,60
ИО00224	Твороженная запеканка с морковью и соусом	1\160	18,64	3,40	30,50	250	0,12	0,92	30,00		185,00	145,0	32,06	6,70
ИО00001	хлеб пшеничный	1\40	1,90	5,60	19,85	181	0,04		50,00		11,2	30	5,6	4,70
ИО00001	Хлеб ржано-пшеничный	1\30	1,50	5,40	22,34	80	0,05		60,00		12,6	33,75	6,3	5,20
ИО00376	Чай с сахаром	1\200	0,07	0,02	15	30		0,03			11,1	2,8	1,4	8,70
	Полдник													
ИО0129	Хлебобулочное изделие собственного или промышленного производства	1\100												
ИО00006	Напиток, компот, сок витаминизированный собственного или промышленного производства	1\200	3,01	8,34	14,83	158	0,04	0,09	30,00		55,0	45,0	10,95	6,90
	Всего в день		56,75	49,29	217,59	1565	0,82	39,29	440,00		755,47	721,1	162,4	79,10

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
И000045	Овощи по сезону (свежие, квашенные или консервированные)	1\25	4,69	2,1	18,00	95	0,08	8,00			69,18	31,1	33,9	6,66
И000293	Птица отварная с соусом	1\80	9,62	9,30	10,68	165	0,05	4,50	40,00		52,11	70,14	18,85	8,99
И000176	Каша вязкая (ячневая)	1\150	5,40	6,50	46,58	170	0,15	2,4	60,00		83,4	75,30	30,34	2,7
И000001	Хлеб пшеничный	1\20	1,57	2,99	9,93	91	0,02		30,00		5,6	15	2,8	6,30
И000382	Какао с молоком	1\200	2,40	3,54	14,80	119	0,06	1,59	20,00		52,22	64,25	11,34	4,80
И000001	Хлеб ржано-пшеничный	1\25	2,95	2,50	17,40	60	0,04		50,00		10,5	8,13	5,25	4,40
	Завтрак 2													
И000385	Молоко кипяченое	1\200	3,2	3	9,6	107	0,08	2,6	40,00		240	180	18	7,0
И01073	Кондитерское изделие	1\10												
	Обед													
И000071	Овощи по сезону (свежие, квашенные или консервированные)	1\60	1,82	3,40	11,49	105	0,03		30,00		6,48	31,10	3,24	5,60
И000082	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1\200	1,44	2,50	18,75	83	0,04	6,54			39,78	23,79	10,9	9,80
И000210	Омлет натуральный	1\120	7,20	8,12	2,3	132	0,1	0,22	40,00		40,25	97,40	7,13	2,31
И000001	Хлеб пшеничный	1\20	1,57	2,99	9,93	91	0,02		30,00		5,6	15	2,8	2,30
И000001	Хлеб ржано-пшеничный	1\25	2,95	2,50	18,61	94	0,04		50,00		10,5	28,13	5,25	4,40
И000376	Чай с сахаром	1\200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	2,80
И000338	Фрукты свежие в ассортименте	1\100	0,4	0,4	19,8	44	0,03	12			16	11	5	3,2
	Полдник													
И00129	Хлебобулочное изделие собственного или промышленного производства	1\100												
И000006	Напиток, компот, сок витаминизированный собственного или промышленного производства	1\200	3,01	1,60	14,83	85	0,04	0,09	60,00		72,5	65,5	5,95	6,60
	Всего в день		48,29	51,06	237,70	1501	0,78	37,97	450,0		715,22	718,62	162,15	77,86

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
И000280	Фрикадельки с соусом	1\110	5,45	6,65	11,57	100	0,04	0,15	50,00		38	93,3	12,77	5,74
И000302	Каша вязкая (гречневая)	1\150	4,60	5,55	19,86	180	0,09		40,00		26,39	110,63	25,29	4,73
И000001	Хлеб пшеничный	1\20	1,57	3,50	9,93	51	0,02		40,00		5,6	15	2,8	2,30
И000001	Хлеб ржано-пшеничный	1\25	2,95	3,80	18,61	70	0,04		60,00		10,5	28,13	5,25	4,40
И000379	Кофейный напиток	1\200	3,17	2,68	15,95	51	0,04	1,3	30,00		25,78	50	7	1,30
	Завтрак 2													
И000377	Чай с сахаром и лимоном	1\180	0,11	0,02	13,22	54		2,46			12,35	3,83	2,09	3,10
И000001	Бутерброд с маслом	1\30	2,42	2,7	15,31	39	0,03		60,00		8,64	23,14	4,32	3,70
	Обед													
И000071	Овощи по сезону (свежие, квашенные или консервированные)	1\60	6,90	3,40	20,49	105	0,24	17,00			350	125	53,52	26,52
И000103	Суп картофельный с макаронными изделиями	1\200	2,15	2,27	13,96	95	0,09	6,6			23,36	54,06	21,82	9,0
И000289	Рагу из птицы	1\200	13,2	6,88	15,2	221	0,08	11,65	50,00		39	45,1	10	2,09
И000001	Хлеб пшеничный	1\20	2,36	3,50	14,89	136	0,03				8,4	22,5	4,2	3,50
И000001	Хлеб ржано-пшеничный	1\25	2,95	3,80	18,61	170	0,04		50,00		10,5	28,13	5,25	4,40
И000376	Чай с сахаром	1\200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	2,80
	Полдник													
И00129	Хлебобулочное изделие собственного или промышленного производства	1\100												
И000006	Напиток, компот, сок витаминизированный собственного или промышленного производства	1\200	3,01	5,34	14,83	158	0,04	0,09	70,00		146,7	118,5	5,95	4,60
	Всего в день		50,91	50,11	217,43	1490	0,78	39,28	450,0		716,32	720,12	161,66	78,18

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
ИО00227	Рыба запеченная под соусом	1\100	4,65	5,55	12,79	112	0,11	0,77	40,00		46,84	60,16	13,68	7,90
ИО00203	Макаронные изделия отварные с овощами	1\150	4,89	4,01	23,44	149	0,05				4,31	32,93	18,71	9,90
ИО00001	Хлеб пшеничный	1\25	1,96	6,24	12,41	114	0,03		70,00		7	18,75	3,5	5,80
ИО00001	Хлеб ржано-пшеничный	1\25	2,95	3,49	18,61	108	0,04		90,00		10,5	28,13	5,25	4,40
ИО0127	Сок	1\200												
	Завтрак 2													
ИО00386	Кисломолочный напиток	1\200	5,8	3	18	100	0,08	1,4	40,00		240	150	28	6,0
ИО1073	Кондитерское изделие	1\15												
	Обед													
ИО00045	Овощи по сезону (свежие, квашенные или консервированные)	1\60	5,25	5,85	55,42	118	0,20	26,40			114,04	56,00	13,50	6,00
ИО00082	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1\200	1,44	3,94	18,75	83	0,04	8,54			39,78	43,68	20,9	10,80
ИО00294	Биточки с соусом	1\100	6,34	5,85	10,01	162	0,06	0,45	40,00		37,34	46,82	12,08	9,20
ИО00000	Каша вязкая (пшеничная)	1\130	0,77	0,83	23,46	25	0,02				2,29	18,23	12,19	4,20
ИО00001	Хлеб пшеничный	1\20	2,36	3,49	14,89	136	0,03		40,00		8,4	22,5	4,2	3,50
ИО00001	Хлеб ржано-пшеничный	1\25	2,95	3,49	18,61	170	0,04		50,00		10,5	28,13	5,25	4,40
ИО00379	Кофейный напиток	1\200	3,17	2,68	15,95	101	0,04	1,3	20,00		47,33	90	14	1,30
	Полдник													
ИО0129	Хлебобулочное изделие собственного или промышленного производства	1\100												
ИО00006	Напиток, компот, сок витаминизированный собственного или промышленного производства	1\200	3,01	3,52	14,83	158	0,04	0,09	60,00		146,7	118,5	10,95	4,60
	Всего в день		45,54	51,4	257,17	1536	0,78	39,0	450,00		715,03	713,83	162,21	78,0

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
И000224	Запеканка из творога с овощами припущенными	1\160	12,54	5,68	54,88	230	0,22	0,92	61,00		266,85	171,01	52,06	11,08
И00378	Чай с молоком	1\200					0,18							
И000001	Хлеб ржано-пшеничный	1\20	2,36	3,24	14,89	70	0,03		60,00		8,4	22,5	4,2	3,50
И000001	Хлеб пшеничный	1\20	2,36	3,49	14,89	80	0,03		40,00		8,4	22,5	4,2	3,50
И000338	Фрукты свежие в ассортименте	1\100	0,4	0,4	19,8	44	0,11	16,52			16	11	9	6,2
	Завтрак 2													
И000377	Чай с сахаром и лимоном	1\180	0,11	0,02	13,22	54		2,46			12,35	3,83	2,09	5,20
И000007	Бутерброд с сыром	1\35	5,58	4,36	14,84	82	0,10	0,05	70,00		64,3	97,5	6,75	1,20
	Обед													
И000071	Овощи по сезону (свежие, квашенные или консервированные)	1\60	1,82	4,65	11,49	55	0,03		30,00		6,48	17,36	23,24	17,70
И0227	Солянка домашняя	1\200												
И000227	Рыба запеченная с овощами	1\100	6,65	4,44	22,79	112	0,11	0,77	100,00		46,84	59,80	13,68	7,90
И000312	Пюре картофельное	1\150	3,06	4,8	18,30	160	0,14	15,00			36,98	86,59	27,75	11,01
И000001	Хлеб пшеничный	1\20	2,36	3,49	14,89	80	0,03		40,00		8,4	22,5	4,2	3,50
И000001	Хлеб ржано-пшеничный	1\25	1,96	3,24	12,41	70	0,03		90,00		7	18,75	3,5	2,90
И000376	Чай с сахаром	1\200	0,60	0,02	15	30	0,1	0,03			11,1	2,8	2,4	8,70
	Полдник													
И00129	Хлебобулочное изделие собственного или промышленного производства	1\100												
И000006	Напиток, компот, сок витаминизированный собственного или промышленного производства	1\200	3,01	2,60	14,83	50	0,12	0,09	80,00		146,7	118,5	10,95	10,52
	Всего в день		42,81	40,43	242,23	1117	1,23	35,84	571,00		639,80	654,64	164,02	92,91
	Итого		500,49	513,45	2177,5	15281	7,77	390,48	4550,00		7149,99	7149,97	1624,99	780,39
	Среднее за период		50,05	51,35	217,75	1528	0,78	39,0	455,00		715,00	715,00	162,50	78,0