

Приложение №1 к примерному меню 2023-2024 г.

**Примерное 12 дневное меню для организации питания в школах, лицеях, гимназиях г. Саратова для учащихся 7-11 лет на 2023г -2024 г .С аллергией на белок коровьего молока. Аллергический дерматит.**

День: День 1

Сезон: осенне-зимний

Стартовая категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
267	Каша пшеничная ра	200	7,92	7,98	36,94	292,26	0,22	1,46	0	0	149,32	0	0,56	1,22
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	0,06	0	0	0	6,9	0	0	0,57
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	<b>ОБЕД</b>													
115	Икра кабачковая (	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,01	4,2	0	1,86	24,6	22,2	9	0,42
147	Суп картофельны	200	2,16	2,28	15,06	89	0,12	17,46	0	0,1	23,48	56,64	23,88	1,08
411	Кнели из кур с ри	80	13,84	14,08	5,94	196,8	0,06	1,29	0,05	0,18	7,62	133,3	65,23	1,09
418.1	Каша из гороха с	150	14,41	4,4	28,35	210	0,6	0	0	0	91,95	0	1,5	5
508	Компот из смеси	200	0,5	0	27	110	0	0,5	0	0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	0,06	0	0	0	6,9	0	0	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	<b>ПОЛДНИК</b>													
503	Кисель из концен	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
646	Бантики с корице	60	5,1	5,3	39,4	226	0,06	0	0,05	0,7	17	48	7	0,7
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>55,61</b>	<b>43,29</b>	<b>240,85</b>	<b>1607,06</b>	<b>1,25</b>	<b>24,98</b>	<b>0,13</b>	<b>3,31</b>	<b>466,27</b>	<b>379,54</b>	<b>132,77</b>	<b>13,82</b>

День: День 2

Сезон: осенне-зимний

Стартовая категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
302	Омлет с зеленым	150	10,82	15,36	5,64	204,54	0,17	8,03	0,18	0,42	112,55	150,57	18,23	1,77
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	<b>ОБЕД</b>													
245	Кукуруза консерв	60	1,32	1,44	6,72	45,59	0,01	2,88	0	0	25,2	24,6	7,8	0
131	Свекольник	200	1,8	2,88	13,54	87,08	0,06	13,32	0	0,1	37,56	47,2	22,04	1,18
395.1	Сосиски отварны	80	6,38	10,63	1,6	132,05	0,01	0,01	0	0	1,13	0	0,15	0,02

237	Каша гречневая р	150	8,61	9	38,81	271,08	0,3	0	0	0	18,26	0	1,02	4,58
512.1	Компот из кураги	200	0,3	0,2	20,2	81	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	54,02	40,86	1,24
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	0,06	0	0	0	6,9	0	0	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	<b>ПОЛДНИК</b>													
516.1	Сок	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	0,04	0	242	0	30	0,2
221	Пирог морковный	60	4,44	3,3	5,31	68,1	0,04	1,1	0	0	36,56	0	18,88	0,45
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>45,77</b>	<b>49,34</b>	<b>168,62</b>	<b>1308,74</b>	<b>0,83</b>	<b>28,62</b>	<b>0,44</b>	<b>3,49</b>	<b>576,09</b>	<b>346,29</b>	<b>157,97</b>	<b>11,84</b>

День: День 3

Сезон: осенне-зимний

стная категория: 7-11 лет

№ реп.	нци, наименован	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			гическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
275	Запеканка рисо	1/200	6,13	2,4	65,33	314,67	0,07	0	0,03	0,53	26,67	129,33	38,67	1,33
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	<b>ОБЕД</b>													
107	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,01	3	0	0	13,8	0	0	0,36
144.2	Суп картофельны	200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,2	14,44	0,02	0,1	41,22	40,74	18,36	1,76
405	Курица в соусе то	80	9,04	9,04	2,74	128	0,06	1,84	0,04	0,13	12,02	104,24	51,98	0,92
291	Макаронные изде	150	5,8	2,91	35,55	191,4	0,09	0	0	0	36,27	1,92	3,62	1,16
519	Напиток из шино	200	0,7	0,3	22,8	97	0	70	0	0	12	3	3	1,5
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	0,06	0	0	0	6,9	0	0	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	<b>ПОЛДНИК</b>													
511.1	Компот из заморс	200	0,3	0,12	17,16	70,04	0	60	0	0,2	18,46	9,9	10,9	0,44
533	Ватрушка с повид	60	8,23	7,73	23,46	195,79	0,07	0,47	0,08	1,15	155,73	126,6	14,2	0,75
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>49,86</b>	<b>37,75</b>	<b>192,55</b>	<b>1306,21</b>	<b>0,63</b>	<b>150,46</b>	<b>0,23</b>	<b>2,57</b>	<b>557,86</b>	<b>610,73</b>	<b>151,05</b>	<b>9,69</b>

День: День 4

Сезон: осенне-зимний

стная категория: 7-11 лет

№ реп.	нци, наименован	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			гическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
250	Каша манная вяз	200	7,74	11,82	35,54	279,4	0,08	1,42	0,08	0,76	140,6	136,4	23	0,56
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
494	Чай ягодный	1/200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
	<b>ОБЕД</b>													
17	Свекла отварная	60	0,8	0,1	4,3	21	0,01	1,22	0	0	20,31	0	12,08	0,77
142.1	Щи из свежей ка	200	1,7	5,16	7,44	83,9	0,06	24,9	0,02	0,12	45,26	31,32	15,48	0,6
345.2	Биточки рыбные	80	7,69	6,66	16,25	152,92	0,05	0,15	0,02	0,03	21,17	9,22	0,73	0,45

414	Рис отварной	150	3,69	6,08	17,31	204,6	0,03	0	0,05	0,29	5,1	70,8	22,8	0,53
508	Компот из смеси	200	0,5	0	27	110	0	0,5	0	0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	0,06	0	0	0	6,9	0	0	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	<b>ПОЛДНИК</b>													
518.1	Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120	0,08	80	0,02	0,4	36	26	22	0,6
555.1	Косичка с сахаром	40	2,77	5,23	23,52	152	0,03	0	0,04	0,48	6,4	23,47	3,73	0,32
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>36,09</b>	<b>39,48</b>	<b>213,86</b>	<b>1456,12</b>	<b>0,53</b>	<b>109,49</b>	<b>0,24</b>	<b>3,01</b>	<b>451,94</b>	<b>473,1</b>	<b>138,82</b>	<b>7,52</b>

День: День 5

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
237	Каша гречневая	1/200	11,4	10,47	49,47	337,73	0,28	0	0,05	0,82	19,01	270,47	180,57	6,07
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	<b>ОБЕД</b>													
16	Морковь отварная	60	0,7	0,06	3,4	17	0,03	0,61	0	0	14,7	0	20,69	0,38
134.1	Рассольник ленинградский	200	2,28	4,34	12,08	97,08	0,08	13,68	0	0,08	21,82	45,1	19,68	0,78
412.1	Котлеты куриные	80	10,32	3,98	9,1	111,13	0,06	0,77	0,02	0,07	29,13	60,59	30,68	0,82
195.1	Рагу из овощей	150	2,96	6,27	15,51	131,79	0,12	28,02	0	0,12	52,29	51,06	20,52	1,02
512.1	Компот из кураги	200	0,3	0,2	20,2	81	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	54,02	40,86	1,24
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	0,06	0	0	0	6,9	0	0	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	<b>ПОЛДНИК</b>													
503	Кисель из концентрата	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
573	Гребешок с повидлом	60	5,83	1,91	43,4	213,09	0,1	0	0	0,8	11,46	48,76	9,09	0,68
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>36,57</b>	<b>29,42</b>	<b>210,23</b>	<b>1247,66</b>	<b>0,63</b>	<b>44,8</b>	<b>0,27</b>	<b>3,56</b>	<b>351,08</b>	<b>357,79</b>	<b>164,67</b>	<b>8,36</b>

День: День 6

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
266	Каша из хлопьев	200	7,16	9,4	28,8	291,9	0,16	1,54	0,06	0,54	156,8	206	55,6	1,24
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
494	Чай ягодный	1/200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
	<b>ОБЕД</b>													
107	Огурцы соленные	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,01	3	0	0	13,8	0	0	0,36
146.1	Суп картофельный	200	1,9	2,12	12,04	75,5	0,08	9,24	0	0,06	18,24	31,36	12,16	0,62
390.1	Тефтели из говядины	80	9,41	11,01	8,58	171,66	0,03	1,77	0	0,06	17,41	16,94	4,94	0,25

241	Каша пшеничная ра	150	6,73	9,42	23,9	327,45	0,24	0	0	0	20,46	0	1,04	1,58
519	Напиток из шипо	200	0,7	0,3	22,8	97	0	70	0	0	12	3	3	1,5
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	0,06	0	0	0	6,9	0	0	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>34,48</b>	<b>35,14</b>	<b>153,24</b>	<b>1253,61</b>	<b>0,71</b>	<b>86,85</b>	<b>0,06</b>	<b>1,59</b>	<b>388,81</b>	<b>451,2</b>	<b>109,74</b>	<b>8,04</b>

День: День 7  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
256	Каша пшеничная	200	8,66	11,9	38,04	293,8	0,14	1,38	0,08	0,24	143,6	218,6	50	2,38
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	0,06	0	0	0	6,9	0	0	0,57
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	<b>ОБЕД</b>													
107	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,01	3	0	0	13,8	0	0	0,36
144.1	Суп картофельный	200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,24	14,2	0,02	1,92	44,54	101,34	37,02	2,5
406	Плов из отварной	230	17,53	17,41	41,63	393,3	0,12	3,5	0,07	0,44	18,84	248,72	109,62	2,05
508	Компот из смеси	200	0,5	0	27	110	0	0,5	0	0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	0,06	0	0	0	6,9	0	0	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	<b>ПОЛДНИК</b>													
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
550	Шанежка наливка	70	5,32	4,76	32,48	194,6	0,06	0	0,03	0,7	21	46,2	8,4	0,56
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>47,09</b>	<b>45,1</b>	<b>226,79</b>	<b>1501,02</b>	<b>0,78</b>	<b>23,95</b>	<b>0,23</b>	<b>3,77</b>	<b>522,32</b>	<b>753,92</b>	<b>244,5</b>	<b>12,86</b>

День: День 8  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
302	Омлет с зеленым	150	10,82	15,36	5,64	204,54	0,17	8,03	0,18	0,42	112,55	150,57	18,23	1,77
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
	<b>ОБЕД</b>													
115	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,01	4,2	0	1,86	24,6	22,2	9	0,42
128.1	Борщ с капустой	200	1,54	4,94	9,82	90,08	0,04	14,94	0	0,08	47,96	32,64	17,6	0,84
395.1	Соусы отварные	80	6,38	10,63	1,6	132,05	0,01	0,01	0	0	1,13	0	0,15	0,02
291	Макаронные изде	150	5,8	2,91	35,55	191,4	0,09	0	0	0	36,27	1,92	3,62	1,16
519	Напиток из шипо	200	0,7	0,3	22,8	97	0	70	0	0	12	3	3	1,5
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	0,06	0	0	0	6,9	0	0	0,57

109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	<b>ПОЛДНИК</b>													
511.1	Компот из заморс	200	0,3	0,12	17,16	70,04	0	60	0	0,2	18,46	9,9	10,9	0,44
543.2	Пирожки печены	60	3,92	3,52	23,5	141,24	0,07	14,49	0,01	0,48	24,19	40,94	10,76	0,62
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>37,3</b>	<b>44,65</b>	<b>176,09</b>	<b>1260,05</b>	<b>0,53</b>	<b>174,46</b>	<b>0,19</b>	<b>3,97</b>	<b>314,46</b>	<b>332,07</b>	<b>93,26</b>	<b>9,27</b>

День: День 9  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
260	Каша "Дружба" (к	200	12,26	11,66	55,06	226,2	0,08	1,32	0,08	0,2	126,6	140,4	30,6	0,56
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	<b>ОБЕД</b>													
17	Свекла отварная	60	0,8	0,1	4,3	21	0,01	1,22	0	0	20,31	0	12,08	0,77
144.2	Суп картофельны	200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,2	14,44	0,02	0,1	41,22	40,74	18,36	1,76
408	Суфле из кур с со	80	13,46	6,22	2,99	121,98	0,06	1,08	0,06	0,15	25,97	101,4	43,79	0,96
237	Каша гречневая р	150	8,61	9	38,81	271,08	0,3	0	0	0	18,26	0	1,02	4,58
512.1	Компот из кураги	200	0,3	0,2	20,2	81	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	54,02	40,86	1,24
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	0,06	0	0	0	6,9	0	0	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	<b>ПОЛДНИК</b>													
503	Кисель из концен	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
541.1	Ватрушки с твора	50	7,24	3,65	22	149,16	0,07	0,12	0,03	0,42	44,75	81,69	10,26	0,54
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>49,61</b>	<b>40,76</b>	<b>202,26</b>	<b>1376,12</b>	<b>0,96</b>	<b>21,46</b>	<b>0,44</b>	<b>3,84</b>	<b>621,94</b>	<b>488,15</b>	<b>205,97</b>	<b>13</b>

День: День 10  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
275	Запеканка рисо	1/200	6,13	2,4	65,33	314,67	0,07	0	0,03	0,53	26,67	129,33	38,67	1,33
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
	<b>ОБЕД</b>													
244	Горошек зеленый	60	1,86	1,92	3,9	40,18	0,07	6	0,03	0,12	12	37,2	12,6	0,42
134.2	Рассольник лени	200	1,88	4,38	13,54	101,32	0,1	13,4	0	0,18	23,12	46,98	18,7	0,8
345.1	Котлеты рыбные	80	7,69	6,66	16,25	152,92	0,05	0,15	0,02	0,03	21,17	9,22	0,73	0,45
195.1	Рагу из овощей	150	2,96	6,27	15,51	131,79	0,12	28,02	0	0,12	52,29	51,06	20,52	1,02
508	Компот из смеси	200	0,5	0	27	110	0	0,5	0	0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	0,06	0	0	0	6,9	0	0	0,57

109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	<b>ПОЛДНИК</b>													
503	Кисель из кончен	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
542	Пирожки печены	60	3,55	2,38	21,46	120,99	0,05	0	0,01	0,45	7,77	33,05	5,41	0,44
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>41,51</b>	<b>33,67</b>	<b>190,7</b>	<b>1228,02</b>	<b>0,58</b>	<b>51,32</b>	<b>0,13</b>	<b>1,83</b>	<b>340,18</b>	<b>467,11</b>	<b>106,46</b>	<b>7,58</b>

День: День 11

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
237	Каша гречневая	1/200	11,4	10,47	49,47	337,73	0,28	0	0,05	0,82	19,01	270,47	180,57	6,07
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	<b>ОБЕД</b>													
16	Морковь отварная	60	0,7	0,06	3,4	17	0,03	0,61	0	0	14,7	0	20,69	0,38
142.3	Щи из свежей капусты	200	2,12	4,44	7,38	78,58	0,06	24,34	0	0,1	38,24	38,44	16,92	0,68
412.2	Шницели куриные	80	10,32	3,98	9,1	111,13	0,06	0,77	0,02	0,07	29,13	60,59	30,68	0,82
243	Каша пшеничная	150	7,61	3,42	42,02	218,52	0,12	0	0	3,57	154,67	148,5	30,78	1,2
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0	70	0	0	12	3	3	1,5
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	0,06	0	0	0	6,9	0	0	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	<b>ПОЛДНИК</b>													
518.1	Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120	0,08	80	0,02	0,4	36	26	22	0,6
560	Булочка "Нежная"	60	5,02	8,86	34,61	236,85	0,11	0,19	0	0,71	30,49	48,51	17,33	0,91
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>40,65</b>	<b>33,92</b>	<b>223,25</b>	<b>1353,65</b>	<b>0,67</b>	<b>176,15</b>	<b>0,07</b>	<b>5,3</b>	<b>467,17</b>	<b>423,31</b>	<b>164,56</b>	<b>9,42</b>

День: День 12

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
266	Каша из хлопьев	200	7,16	9,4	28,8	291,9	0,16	1,54	0,06	0,54	156,8	206	55,6	1,24
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
	<b>ОБЕД</b>													
17	Свекла отварная	60	0,8	0,1	4,3	21	0,01	1,22	0	0	20,31	0	12,08	0,77
146.1	Суп картофельный	200	1,9	2,12	12,04	75,5	0,08	9,24	0	0,06	18,24	31,36	12,16	0,62
399	Оладьи из печени	80	13,84	29,36	9,44	177,6	0,2	5,76	5,52	0,96	17,6	213,6	16,8	4,16
242	Каша перловая ра	150	4,71	3,32	16,99	182,81	0,06	0	0	0,56	25,68	161,34	21,18	0,92
512.1	Компот из кураги	200	0,3	0,2	20,2	81	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	54,02	40,86	1,24
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,76	70,5	0,06	0	0	0	6,9	0	0	0,57

109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>36,81</b>	<b>27,33</b>	<b>147,87</b>	<b>1112,11</b>	<b>0,74</b>	<b>20,54</b>	<b>5,8</b>	<b>5,09</b>	<b>457,47</b>	<b>860,22</b>	<b>191,68</b>	<b>11,44</b>
			<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>Калорийность, 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>Среднее значение за период по завтраку</b>		<b>12,95</b>	<b>13,24</b>	<b>56,44</b>	<b>400,16</b>	<b>0,16</b>	<b>3,23</b>	<b>0,09</b>	<b>0,62</b>	<b>205,14</b>	<b>199,03</b>	<b>34,47</b>	<b>1,85</b>
	<b>Среднее значение за период по обеду</b>		<b>23,23</b>	<b>20,45</b>	<b>95,84</b>	<b>664,59</b>	<b>0,47</b>	<b>45,39</b>	<b>0,57</b>	<b>1,91</b>	<b>146,54</b>	<b>238,43</b>	<b>90,67</b>	<b>7,15</b>
	<b>Среднее значение за период</b>		<b>42,61</b>	<b>38,32</b>	<b>195,53</b>	<b>1334,2</b>	<b>0,74</b>	<b>76,09</b>	<b>0,68</b>	<b>3,44</b>	<b>459,63</b>	<b>495,29</b>	<b>155,12</b>	<b>10,24</b>