

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение **Ежевская средняя общеобразовательная школа**
МБОУ Ежевская СОШ

427691, Удмуртская Республика, Юкаменский район, село Ежево, улица Школьная, дом 2

Тел. 8-34161-6-12-87 ezhevskaya_sosh@mail.ru



Н.Б. Тужмачёв

**ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
МБОУ ЕЖЕВСКОЙ СОШ**

(осенне - зимний период)

№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевая ценность, (г)			Витамины, (мг)						Минеральные вещества, (мг)						Энергетическая ценность, (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	A	C	B1	B2	B12	PP	K	Ca	P	Mg	Fe		
71-2004	Вяленет свиной	60	0,78	5,94	5,04	0,13	8,67	0,02	0,02	0,26	211,02	16,26	19,28	8,18	0,41	72,90		
47-2008	Суп картофельный с бобами	250	6,20	5,60	22,30	0,35	18,10	0,31	0,14	2,99	648,90	51,90	183,60	34,10	2,70	167,0		
81-2008	Фрикаделька «Пегушко»	100	14,30	17,10	9,60	0,07		0,10	0,13	5,10	210,50	17,10	157,60	24,70	1,67	247,30		
94-2008	Рис припущенный	200	4,5	7,40	46,80	0,08		0,24	0,08	2,66	219,30	29,76	229,0	80,06	1,46	301,08		
685-2004	Чай с сахаром	200	0,30	-	15,20	0,08	2,90	-	0,01	0,09	36,66	8,05	9,78	5,24	0,91	60,00		
	Хлеб ржанопшеничный	35	0,90		4,40						8,0	8,0	37,0	9,0	0,90	27		
ИТОГ			26,98	36,04	103,34	0,71	29,67	0,67	0,38	11,10	1326,38	131,07	636,26	161,28	8,05	875,28		

№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевая ценность, (г)			Витамины, (мг)						Минеральные вещества, (мг)						Энергетическая ценность, (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	A	C	B1	B2	B12	PP	K	Ca	P	Mg	Fe		
71-2004	Вяленет свиной	100	1,3	9,90	8,40	0,21	14,45	0,04	0,03	0,43	351,70	127,10	32,80	13,63	0,68	121,50		
47-2008	Суп картофельный с бобами	250	6,20	5,60	22,30	0,35	18,10	0,31	0,14	2,99	648,90	51,90	183,60	34,10	2,70	167,0		
81-2008	Фрикаделька «Пегушко»	100	14,30	17,10	9,60	0,07		0,10	0,13	5,10	210,50	17,10	157,60	24,70	1,67	247,30		
94-2008	Рис припущенный	150	3,37	5,55	35,10	0,06		0,18	0,06	1,99	164,48	22,32	171,75	60,05	1,09	225,81		
685-2004	Чай с сахаром	200	0,30	-	15,20	0,08	2,90	-	0,01	0,09	36,66	8,05	9,78	5,24	0,91	60,00		
	Хлеб ржанопшеничный	35	0,90		4,40						8,0	8,0	37,0	9,0	0,90	27		
ИТОГ			27,27	38,15	95,00	0,77	35,45	0,63	0,37	10,60	1412,24	234,47	592,53	146,72	7,95	848,61		

Возрастная категория: 7-11 лет ДЕНЬ 3

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевая ценность, (г)		Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)					Энергетическая ценность, (ккал)	
			Белки	Жиры	Углеводы	A	C	B1	B2	B12	PP	K	Ca	P	Mg	Fe		
	Обед																	
25-2008	Салат картофельный, с зеленым горошком морковью и яблоками	60	1,26	8,94	6,96	0,25	18,93	0,07	0,04	-	0,70	139,17	10,59	16,32	5,58	0,38		107,58
43-2008	Суп рассольник со сметаной	200/10	2,30	7,60	11,50	0,01	9,45	0,08	0,07	-	1,02	460,90	44,20	83,20	13,80	0,81		146,40
302-2004	Каша вязкая ячневая	200	4,2	5,8	30,6	0	0	0,08	0,02	-	1,18	88,00	48	148,00	24	0,8		192,0
88-2008	Котлета рыбная «Негундо»	100	12,8	13,6	9,9	0,09	2,39	0,13	0,14	-	1,07	382,10	54,40	230,20	1,71	179,30		206,90
153-2008	Котлет с/ф	200	0,60	-	31,40	0,02	0,75	0,01	0,03	-	0,38	216,60	20,40	20,75	25,50	0,81		124,00
	Хлеб ржанопшеничный	35	0,90	-	4,40	-	-	-	-	-	-	8,0	8,0	37,00	9,0	0,90		27,0
	итого		22,06	35,94	94,76	0,28	31,52	0,37	0,3	4,35	1295,77	185,59	535,47	79,59	183,00			803,88

Возрастная категория : 12-18 лет день 3

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порция, (г)	Пищевая ценность, (г)		Витамины, (мг)							Минеральные вещества, (мг)					Энергетическая ценность, (ккал)	
			Белки	Жиры	Углеводы	A	C	B1	B2	B12	PP	K	Ca	P	Mg	Fe		
	Обед																	
25-2008	Салат картофельный, с зеленым горошком морковью и яблоками	100	2,10	14,90	11,60	0,41	31,55	0,12	0,07	-	1,17	231,95	17,65	27,20	9,30	0,64		179,30
43-2008	Суп рассольник со сметаной	250/10	2,53	9,0	14,3	0,1	11,75	0,15	0,08	-	1,27	573,4	53,6	102,45	17,05	1,01		151,25
302-2004	Каша вязкая ячневая	200	4,2	5,8	30,6	0	0	0,08	0,02	-	1,18	88,0	48	148,0	24	0,8		192,0
88-2008	Котлета рыбная «Негундо»	100	12,8	13,6	9,9	0,09	2,39	0,13	0,14	-	1,07	382,10	54,4	230,20	1,71	179,30		206,9
153-2008	Котлет с/ф	200	0,60	-	31,40	0,02	0,75	0,01	0,03	-	0,38	216,60	20,40	20,75	25,50	0,81		124,00
	Хлеб ржанопшеничный	35	0,90	-	4,40	-	-	-	-	-	-	8,0	8,0	37,0	9,0	0,90		27,0
	итого		23,13	43,30	102,20	0,62	46,44	0,49	0,34	5,07	1492,05	202,05	528,60	86,56	182,46			880,45

№ реп.	Принимание пищи, наименование блюда	Масса порция, (г)	Пищевая ценность, (г)			Витамины, (мг)						Минеральные вещества, (мг)					Энергетическая ценность, (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	A	C	B1	B2	B12	PP	K	Ca	P	Mg	Fe	
13-2008	обед Салат из свежих овощей	100	1,2	4,9	10,5	0,22	15,9	1,03	0,04	-	0,63	168,90	46,70	30,30	13,64	0,59	84,50
48-2008	Суп крестьянский с крупой	200	2,08	4,24	11,44	0,48	19,44	0,11	0,07	-	1,28	254,88	38,40	327,76	24,72	3,74	92,80
77-2008	Котлета «Здоровье»	100	15,1	11,2	6,4	0,36	5,60	0,10	0,10	-	3,9	330,50	30,8	199,20	25,0	3,1	181,80
120-2013	Гороховое пюре	155	13,42	6,75	34,47	25,68	0,96	0,29	0,59	-	2,33	276,05	42,21	87,24	32,47	2,51	250,92
153-2008	Компот с/ф	200	0,60	-	31,40	0,02	0,75	0,01	0,03	-	0,38	216,60	20,40	20,75	25,50	0,81	124,00
	Хлеб ржанопшеничный	35	0,90	-	4,40	-	-	-	-	-	-	8,0	37,0	9,0	0,90	27,0	
ИТОГ			33,30	27,09	98,61	26,76	42,65	1,54	0,83		8,52	1246,93	186,51	702,25	130,33	11,65	761,02

№ реп.	Принимание пищи, наименование блюда	Масса порция, (г)	Пищевая ценность, (г)			Витамины, (мг)						Минеральные вещества, (мг)					Энергетическая ценность, (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	A	C	B1	B2	B12	PP	K	Ca	P	Mg	Fe	
13-2008	обед Салат из свежих овощей	100	1,2	4,9	10,5	0,22	15,9	1,03	0,04	-	0,63	168,90	46,70	30,30	13,64	0,59	84,50
48-2008	Суп крестьянский с крупой	250	2,6	5,3	14,3	0,60	24,3	0,14	0,09	-	1,6	318,6	48,0	409,70	30,90	4,67	116,00
77-2008	Котлета «Здоровье»	100	15,1	11,2	6,4	0,36	5,60	0,10	0,10	-	3,9	330,50	30,8	199,20	25,00	3,10	181,80
120-2013	Гороховое пюре	205	18,18	9,14	46,7	34,8	1,30	0,40	0,80	-	1,58	374,0	57,20	118,20	44,00	3,40	340,00
153-2008	Компот с/ф	200	0,60	-	31,40	0,02	0,75	0,01	0,03	-	0,38	216,60	20,40	20,75	25,50	0,81	124,00
	Хлеб ржанопшеничный	35	0,90	-	4,40	-	-	-	-	-	-	8,0	37,0	9,00	0,90	27,00	
ИТОГ			38,58	30,54	113,70	36,00	47,85	1,68	1,06		8,09	1408,60	211,10	815,15	148,04	13,47	873,30

№ рец.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевая ценность, (г)			Витамины, (мг)						Минеральные вещества, (мг)					Энергетическая ценность, (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	А	С	В1	В2	В12	РР	К	Са	Р	Mg	Fe	
71-2004	обед Валерет овощной	60	0,78	5,94	5,04	0,13	8,67	0,02	0,02	-	0,26	211,02	16,26	19,28	8,18	0,41	72,90
46-2008	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,56	3,12	16,80	0,31	18,08	0,18	0,14	-	2,90	596,96	28,48	169,84	31,20	2,56	132,80
75-2008	Котлета « Детская»	100	14,30	10,50	13,10	0,05	0,10	0,10	0,21	-	3,60	312,90	28,10	214,30	25,10	3,40	197,60
297-2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,40	10,8	16,25	0,91	0,55	0,24	-	-	1,50	223,56	106,20	130,08	73,07	1,55	303,00
685-2004	Чай с сахаром	200	0,30	-	15,20	0,08	2,90	-	0,01	-	0,09	36,66	8,05	9,78	5,24	0,91	60,00
	Хлеб ржано-пшеничный	35	0,90	-	4,40	-	-	-	-	-	-	8,00	37,00	9,00	0,90	27,00	
ИТОГ			33,24	30,36	70,79	1,48	30,30	0,54	0,38	-	8,35	1381,10	195,09	580,28	151,79	9,73	793,30

№ рец.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевая ценность, (г)			Витамины, (мг)						Минеральные вещества, (мг)					Энергетическая ценность, (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	А	С	В1	В2	В12	РР	К	Са	Р	Mg	Fe	
71-2004	обед Валерет овощной	100	1,3	9,90	8,40	0,21	14,45	0,04	0,03	-	0,43	351,70	127,10	32,80	13,63	0,68	121,50
46-2008	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	10,70	3,90	21,00	0,39	22,60	0,22	0,18	-	3,63	746,20	35,60	212,30	39,00	3,20	166,00
75-2008	Котлета « Детская»	100	14,30	10,50	13,10	0,05	0,10	0,10	0,21	-	3,60	312,90	28,10	214,30	25,10	3,40	197,60
297-2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,08	12,96	19,50	0,11	0,87	0,29	-	-	1,80	268,28	127,44	156,10	87,69	1,86	363,60
685-2004	Чай с сахаром	200	0,30	-	15,20	0,08	2,90	-	0,01	-	0,09	36,66	8,05	9,78	5,24	0,91	60,00
	Хлеб ржано-пшеничный	35	0,90	-	4,40	-	-	-	-	-	-	8,00	37,0	9,00	0,90	27,00	
ИТОГ			37,58	37,26	81,60	0,84	40,92	0,65	0,43	-	9,55	1715,74	334,29	662,28	179,66	10,95	935,70

№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевая ценность, (г)			Витамины, (мг)						Минеральные вещества, (мг)					Энергетическая ценность, (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	A	C	B1	B2	B12	PP	K	Ca	P	Mg	Fe	
13-2008	обед Салат из свежих овощей капусты	100	1,2	4,9	10,5	0,22	15,9	1,03	0,04	-	0,63	168,90	30,30	13,64	0,59	84,50	
43-2008	суп овощный	200/10	2,3	7,60	11,50	0,01	9,45	0,08	0,07	-	1,02	460,90	81,20	13,80	0,81	146,60	
63-2008	Гуляш	80/10	11,12	5,20	3,20	0,28	4,96	0,18	0,21	-	6,22	544,72	270,32	32,32	3,99	105,60	
94-2008	Рис приготовленный	150	3,37	5,55	35,10	0,06	-	0,18	0,06	-	1,99	164,48	171,75	60,05	1,09	225,81	
146-2008	Чай с лимоном	200	0,30	-	15,20	0,08	2,90	-	0,01	-	0,09	36,66	9,78	5,24	0,91	60,00	
	Хлеб ржанопшеничный	35	0,90	-	4,40	-	-	-	-	-	-	8,00	37,00	9,00	0,90	27,00	
ИТОГ			19,19	23,25	79,90	0,65	33,21	1,47	0,39	-	9,95	1375,66	602,35	134,05	8,29	649,51	

№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевая ценность, (г)			Витамины, (мг)						Минеральные вещества, (мг)					Энергетическая ценность, (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	A	C	B1	B2	B12	PP	K	Ca	P	Mg	Fe	
13-2008	обед Салат из свежих овощей капусты	100	1,2	4,9	10,5	0,22	15,9	1,03	0,04	-	0,63	168,90	30,30	13,64	0,59	84,50	
43-2008	суп овощный	250/10	2,53	9,0	14,3	0,01	11,75	0,15	0,08	-	1,27	573,40	102,45	17,05	1,01	151,25	
63-2008	гуляш	100	13,90	6,50	4,0	0,35	6,20	0,23	0,26	-	7,70	680,90	337,90	40,40	4,90	132,00	
94-2008	Рис приготовленный	200	4,50	7,40	46,80	0,08	-	0,24	0,08	-	2,66	219,30	229,00	80,06	1,46	301,08	
146-2008	Чай с лимоном	200	0,30	-	15,20	0,08	2,90	-	0,01	-	0,09	36,66	9,78	5,24	0,91	60,00	
	Хлеб ржанопшеничный	35	0,90	-	4,40	-	-	-	-	-	-	8,00	37,00	9,00	0,90	27,00	
ИТОГ			23,33	27,80	95,20	0,74	36,75	1,65	0,47	-	12,35	1679,16	746,43	93,39	12,77	755,83	

Возрастная категория: 7-11 лет

ДЕНЬ 9

№ рец.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевая ценность, (г)			Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)					Энергетическая ценность, (ккал)		
			Белки	Жиры	Углеводы	А	С	В1	В2	В12	РР	К	Са	Р		Mg	Fe
	обед																
71-2004	Винегрет овощной	60	0,78	5,94	5,04	0,13	8,67	0,02	0,02	-	0,26	211,02	16,26	19,28	8,18	0,41	72,90
39 -2008	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,90	6,16	10,78	0,32	19,97	0,09	0,42	-	12,48	378,02	47,38	82,20	20,10	1,33	95,80
84-2008	Рыба тушеная с овощами в томате	80/80	19,84	13,28	4,88	0,80	13,44	0,18	0,16	-	2,08	402,00	43,12	175,28	25,94	1,04	242,16
94-2008	Рис приготовленный	150	3,37	5,55	35,10	0,06	-	0,18	0,06	-	1,99	164,48	22,32	171,75	60,05	1,09	225,81
153- 2008	Компот с/ф	200	0,60	-	31,40	0,02	0,75	0,01	0,03	-	0,38	216,60	20,40	20,75	25,50	0,81	124,00
	Хлеб ржанопшеничный	35	0,90	-	4,40	-	-	-	-	-	-	8,00	37,00	37,00	9,00	0,90	27,00
ИТОГ			27,39	30,93	91,60	42,83	42,83	0,48	0,69	-	17,19	1372,12	157,47	506,26	148,77	5,58	787,67

Возрастная категория: 12-18

ДЕНЬ 9

№ рец.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевая ценность, (г)			Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)					Энергетическая ценность, (ккал)		
			Белки	Жиры	Углеводы	А	С	В1	В2	В12	РР	К	Са	Р		Mg	Fe
	обед																
71-2004	Винегрет овощной	100	1,30	9,90	8,40	0,21	14,45	0,04	0,03	-	0,43	351,70	127,10	32,80	13,63	0,68	121,50
39-2008	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,30	7,20	13,40	0,40	24,95	0,10	0,53	-	15,60	469,80	56,80	101,20	24,93	1,66	127,00
84-2008	Рыба тушеная с овощами в томате	100/100	24,80	16,60	6,10	1,00	16,80	0,23	0,20	-	2,60	502,50	53,90	219,10	32,42	1,30	302,70
94-2008	Рис приготовленный	200	4,50	7,40	46,80	0,08	-	0,24	0,08	-	2,66	219,30	29,76	229,00	80,06	1,46	301,08
153- 2008	Компот с/ф	200	0,60	-	31,40	0,02	0,75	0,01	0,03	-	0,38	216,60	20,40	20,75	25,50	0,81	124,00
	Хлеб ржанопшеничный	35	0,90	-	4,40	-	-	-	-	-	-	8,00	37,00	37,00	9,00	0,90	27,00
ИТОГ			34,40	41,10	110,50	1,71	56,95	0,62	0,87	-	21,67	1759,90	295,96	639,85	185,54	6,81	1003,28

Возрастная категория: 7-11 лет

ДЕНЬ 10

№ рсч.	Прямое пишение, наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевая ценность, (г)				Витамины, (мг)						Минеральные вещества, (мг)					Энергетическая ценность, (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	А	С	В1	В2	В12	РР	К	Са	Р	Mg	Fe		
13-2008	обед Салат из свежей капусты	100	1,2	4,9	10,5	0,22	15,9	1,03	0,04	-	0,63	168,90	46,70	30,30	13,64	0,59	84,50	
44-2008	суп картофельный с клецками	250	6,20	5,60	22,30	-	8,65	0,16	-	-	-	35,60	88,24	32,40	1,96	167,00		
63-2008	Гуляш	80,0	11,12	5,20	3,20	0,28	4,96	0,18	0,21	-	6,22	544,72	22,80	270,32	32,32	3,99	105,60	
97-2008	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	0,11	-	0,11	0,60	-	0,66	69,15	13,65	50,25	8,48	0,87	220,50	
685-2004	Чай с сахаром	200	0,30	-	15,20	0,08	2,90	-	0,01	-	0,09	36,66	8,05	9,78	5,24	0,91	60,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	35	0,90	-	4,40	-	-	-	-	-	-	8,00	37,00	9,00	0,90	27,00		
ИТОГ			19,19	23,25	79,90	0,65	33,21	1,47	0,39		9,95	1375,66	152,07	602,35	134,05	8,29	649,51	

Возрастная категория: 12-18

ДЕНЬ 10

№ рсч.	Прямое пишение, наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевая ценность, (г)				Витамины, (мг)						Минеральные вещества, (мг)					Энергетическая ценность, (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	А	С	В1	В2	В12	РР	К	Са	Р	Mg	Fe		
13-2008	обед Салат из свежей капусты	100	1,2	4,90	10,50	0,22	15,90	1,03	0,04	-	0,63	168,90	46,70	30,30	13,64	0,59	84,50	
44-2008	суп картофельный с клецками	250	6,20	5,60	22,30	-	8,65	0,16	-	-	-	35,60	88,24	32,40	1,96	167,00		
63-2008	Гуляш	100	13,90	6,50	4,00	0,35	6,20	0,23	0,26	-	7,70	680,90	28,50	337,90	40,40	4,90	132,00	
97-2008	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	0,12	-	0,12	0,72	-	0,79	82,98	16,38	60,30	10,17	1,04	264,60	
685-2004	Чай с сахаром	200	0,30	-	15,20	0,08	2,90	-	0,01	-	0,09	36,66	8,05	9,78	5,24	0,91	60,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	35	0,90	-	4,40	-	-	-	-	-	-	8,00	37,00	9,00	0,90	27,00		
ИТОГ			28,80	24,38	98,70	0,77	33,65	1,54	1,03		9,21	969,44	143,23	563,52	110,85	10,30	735,10	

№ реп.	Пример пищевого рациона	Масса порции, (г)	Пищевая ценность, (г)			Витамины, (мг)						Минеральные вещества, (мг)					Энергетическая ценность, (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	A	C	B1	B2	B12	PP	K	Ca	P	Mg	Fe	
34-2008	Салат дальневосточ.	60	0,96	6,60	7,32	0,02	7,02	0,05	0,04	-	0,55	104,28	10,74	29,52	20,28	1,37	84,54
48-2008	Суп крестьянский с крупой	200	2,08	4,24	11,44	0,48	19,44	0,11	0,07	-	1,28	254,88	38,40	327,76	24,72	3,74	92,80
67-2008	Биточки донецкие	100	13,90	10,40	3,10	0,31	16,60	16,70	0,17	-	3,90	340,60	37,00	178,30	23,50	2,65	157,40
120-2013	Гороховое пюре	155	13,42	6,75	34,47	25,68	0,96	0,29	0,59	-	2,33	276,05	42,21	87,24	32,47	2,51	250,92
153-2008	Компот с/ф Хлеб ржанопшеничный	200 35	0,60 0,90	-	31,40 4,40	0,02	0,75	0,01	0,03	-	0,38	216,60	20,40	20,75	25,50	0,81	124,00
ИТОГ			33,30	27,09	98,61	26,76	42,65	1,54	0,83		8,52	1246,93	186,51	702,25	130,33	11,65	761,02

№ реп.	Пример пищевого рациона	Масса порции, (г)	Пищевая ценность, (г)			Витамины, (мг)						Минеральные вещества, (мг)					Энергетическая ценность, (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	A	C	B1	B2	B12	PP	K	Ca	P	Mg	Fe	
34-2008	Салат дальневосточ.	100	1,60	10,10	12,20	0,03	11,70	0,08	0,06	-	0,91	173,80	17,90	49,20	33,80	2,28	140,90
48-2008	Суп крестьянский с крупой	250	2,60	5,30	14,30	0,60	24,30	0,14	0,09	-	1,60	318,60	48,00	409,70	30,90	4,67	116,00
67-2008	Биточки донецкие	100	13,90	10,40	3,10	0,31	16,60	16,70	0,17	-	3,90	340,60	37,00	178,30	23,50	2,65	157,40
120-2013	Гороховое пюре	205	18,18	9,14	46,70	34,80	1,30	0,40	0,80	-	1,58	374,00	57,20	118,20	44,00	3,40	340,00
153-2008	Компот с/ф Хлеб ржанопшеничный	200 35	0,60 0,90	-	31,40 4,40	0,02	0,75	0,01	0,03	-	0,38	216,60	20,40	20,75	25,50	0,81	124,00
ИТОГ			37,78	34,94	112,10	35,76	54,65	17,33	1,15		8,37	1423,60	188,50	813,15	166,70	14,71	905,30

№ рещ.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порция, (г)	Пищевая ценность, (г)		Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)						Энергетическая ценность, (ккал)		
			Белки	Жиры	Углеводы	А	С	В1	В2	В12	PP	К	Са	Р		Mg	Fe
25-2008	обед Салат картофельный, с зеленым горошком морковью и яблоками	60	1,26	8,94	6,96	0,25	18,93	0,07	0,04	-	0,70	139,17	10,59	16,32	5,58	0,38	107,58
39 -2008	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,90	6,16	10,78	0,32	19,97	0,09	0,42	-	12,48	378,02	47,38	82,20	20,10	1,33	95,80
75-2008	Котлета « Детская»	100	14,30	10,50	13,10	0,05	0,10	0,10	0,21	-	3,60	312,90	28,10	214,30	25,10	3,40	197,60
297-2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,40	10,80	16,25	0,91	0,55	0,24	-	-	1,50	223,56	106,20	130,08	73,07	1,55	303,00
685-2004	Чай с сахаром	200	0,30	-	15,20	0,08	2,90	-	0,01	-	0,09	36,66	8,05	9,78	5,24	0,91	60,00
	Хлеб ржанопшеничный	35	0,90	-	4,40	-	-	-	-	-	-	-	8,00	37,00	9,00	0,90	27,00
ИТОГ			27,06	36,40	66,69	1,61	42,45	0,50	0,68	18,37	1090,31	208,32	489,68	120,09	8,47	790,98	

№ рещ.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порция, (г)	Пищевая ценность, (г)		Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)						Энергетическая ценность, (ккал)		
			Белки	Жиры	Углеводы	А	С	В1	В2	В12	PP	К	Са	Р		Mg	Fe
25-2008	обед Салат картофельный, с зеленым горошком морковью и яблоками	100	2,10	14,90	11,60	0,41	31,55	0,12	0,07	-	1,17	231,95	17,65	27,20	9,30	0,64	179,30
39-2008	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,30	7,20	13,40	0,40	24,95	0,10	0,53	-	15,60	469,80	56,80	101,20	24,93	1,66	127,00
75-2008	Котлета « Детская»	100	14,30	10,50	13,10	0,05	0,10	0,10	0,21	-	3,60	312,90	28,10	214,30	25,10	3,40	197,60
297-2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,08	12,96	19,50	0,11	0,87	0,29	-	-	1,80	268,28	127,44	156,10	87,69	1,86	363,60
685-2004	Чай с сахаром	200	0,30	-	15,20	0,08	2,90	-	0,01	-	0,09	36,66	8,05	9,78	5,24	0,91	60,00
	Хлеб ржанопшеничный	35	0,90	-	4,40	-	-	-	-	-	-	-	8,00	37,00	9,00	0,90	27,00
ИТОГ			29,98	45,56	77,20	1,05	60,37	0,61	0,82	22,26	1319,59	246,04	545,78	161,26	9,37	954,50	