СОГЛАСОВАНО

(должность) (**ФИО**) (dama)

УТВЕРЖДАЮ

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

	Прием пищи,	Macc	Пище	вые веще	ства, г	Энергет ическая	В	итамины, мг			N	Іинеральные в	ещества, мг	
№ рец.	наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ценност ь, ккал	B1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
267	Каша пшенная рассыпчатая	200	7,92	7,98	36,94	292,26	0,22	1,46	0,00	0,00	149,32	0,00	0,56	1,22
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
493	Чай с сахаром ОБЕД	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
245	Кукуруза консервированная	60	1,32	1,44	6,72	45,59	0,01	2,88	0,00	0,00	25,20	24,60	7,80	0,00
131	Свекольник	200	1,80	2,88	13,54	87,08	0,06	13,32	0,00	0,10	37,56	47,20	22,04	1,18
395.1	Сосиски отварные в соусе	80	6,38	10,63	1,60	132,05	0,01	0,01	0,00	0,00	1,13	0,00	0,15	0,02
418.1	Каша из гороха с растительным маслом	150	14,41	4,40	28,35	210,00	0,60	0,00	0,00	0,00	91,95	0,00	1,50	5,00
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
109	Хлеб ржаной ПОЛДНИК	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
503	плодового или	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
646	Бантики с корицей (постное тесто, на растительном масле)	60	5,10	5,30	39,40	226,00	0,06	0,00	0,05	0,70	17,00	48,00	7,00	0,70
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		84,80	61,88	405,78	2608,36	2,21	36,34	0,05	1,74	754,91	330,40	115,31	23,86

День: День 2 Сезон: осенне-зимний

250	Прием пищи,	масс	Пище	вые веще	ства, г	Энергет ическая	Ви	тамины, мг			M	инеральные в	ещества, мг	
№ рец.	наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ценност	B1	С	A	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
275	Запеканка рисовая с изюмом	1/200	6,13	2,40	65,33	314,67	0,07	0,00	0,03	0,53	26,67	129,33	38,67	1,33
493	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	7,02	28,46	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	ОБЕД													
115	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
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89,00	0,12	17,46	0,00	0,10	23,48	56,64	23,88	1,08
411	Кнели из кур с рисом	80	13,84	14,08	5,94	196,80	0,06	1,29	0,05	0,18	7,62	133,30	65,23	1,09
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,61	9,00	38,81	271,08	0,30	0,00	0,00	0,00	18,26	0,00	1,02	4,58
512.1	Компот из кураги	200	0,30	0.20	20,20	81,00	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	54,02	40,86	1,24
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
109	Хлеб ржаной ПОЛДНИК	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
516.1	Сок	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,06	1,80	0,04	0,00	242,00	0,00	30,00	0,20
	Пирог морковный				-									
221	(постное тесто, на растительном масле)	60	4,44	3,30	5,31	68,10	0,04	1,10	0,00	0,00	36,56	0,00	18,88	0,45
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		83,31	76,22	390,44	2576,31	1,51	51,76	0,63	10,26	674,09	891,78	436,39	24,20

День: День 3

Сезон: осенне-зимний

	Прием пищи,	масс	Пище	вые веще	ства, г	Энергет		D						
№ рец.	наименование блюда		белки	жиры	углеводы	ическая ценност ь ккап	B1	Витамины, мг	A	Е	Ca	Линеральные ве Р	ещества, мг Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8 -							
	ЗАВТРАК							9	10	11	12	13	14	15
250	Каша манная вязкая (на воде)	200	7.74	11 92	25.54	270.40	0.00							
111	Батон нарезной	30		11,82	35,54	279,40	0,08	1.42	0.08	0.76	140.60	136.40	23.00	0.56
193			2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0.00	0.51	5,70	19,50	3,90	0,36
193	Чай с сахаром ОБЕЛ	1/200	0,2	0	7,02	28,46	0,00	0.00	0.00	0.00	11.00	3,00	1,00	0,30
107	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1.02	7,80	0.04							
107	Суп картофельный с	00	0,40	0,00	1,02	7,00	0,01	3.00	0.00	0.00	13,80	0.00	0.00	0,36
144.2	бобовыми	200	1,84	3,40	12,10	86,40	0,20	1.11				10.71	10.00	
345.1	Котлеты рыбные с соусом	80	7.69	6,66	16,25	152,92	0,05	14,44	0,02	0,10	41,22	40,74	18,36	1,76
	Макаронные изделия		.,,,,,	0,00	10,20	102,02	0,00	0,15	0,02	0,03	21,17	9,22	0,73	0,45
291	отварные	150	5,80	2,91	35,55	191,40	0,09	0.00	0.00	0.00	36,27	1,92	3,62	1,16
519	Напиток из шиповника	200	0.70	0,30	22,80	97,00	0,00							
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14.76	70,50	0,06	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0.36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
	полдник		.,00	0,00	10,02	02,20	0,00	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	Компот из	mal		14.11						-				
511.1	замороженной ягоды	200	0,30	0,12	17,16	70,04	0,00	60,00	0.00	0.20	18.46	9.90	10,90	0,44
	Ватрушка с повидлом (постное тесто, на													
533	растительном масле)	60	8,23	7,73	23,46	195.79	0,07							
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		60,44	48,52	323,60	1968,73	1,11	0,47	0,08	1,15	155,73	126,60	14,20	0,75
				711270				237,08	0,23	3,73	615,21	499,95	132,61	16,34

День: День 4 Сезон: осенне-зимний

	Прием пищи,	масс	Пище	вые веще	ства, г	Энергет ическая	Bi	итамины, мг			М	инеральные ве	ещества, мг	
№ рец.	наименование блюда	порц	белки	жиры	углеводы	ценност	B1	С	A	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													-
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" рассыпчатая	200	7,16	9,40	28,80	291,90	0,16	1,54	0,06	0,54	156,80	206,00	55,60	1,24
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	ОБЕД													
17	Свекла отварная	60	0,80	0,10	4,30	21,00	0,01	1,22	0,00	0,00	20,31	0,00	12,08	0,77
142.1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,70	5,16	7,44	83,90	0,06	24,90	0,02	0,12	45,26	31,32	15,48	0,60
412.1	Котлеты куринные, припущенные с соусом	80	10,32	3,98	9,10	111,13	0,06	0,77	0,02	0,07	29,13	60,59	30,68	0,82
414	Рис отварной	150	3,69	6,08	17,31	204,60	0,03	0,00	0,05	0,29	5,10	70,80	22,80	0,53
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
109	Хлеб ржаной ПОЛДНИК	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
518.1	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,08	80,00	0,02	0,40	36,00	26,00	22,00	0,60
	Косичка с сахаром (постное тесто, на				,									
555.1	растительном масле)	40	2,77	5,23	23,52	152,00	0,03	0,00	0,04	0,48	6,40	23,47	3,73	0,32
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		65,81	57,93	348,62	2441,66	1,06	143,45	0,35	4,77	686,20	966,69	353,01	16,83

День: День 5 Сезон: осенне-зимний

ная № рец.		Macc	Пище	вые веще	ества, г	Энергет ическая —	Ві	итамины, мг			Mı	инеральные ве	ещества, мг	
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	порц	белки	жиры	углеводы		B1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
267	Каша пшенная рассыпчатая	200	7,92	7,98	36,94	292,26	0,22	1,46	0,00	0,00	149,32	0,00	0,56	1,22
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	ОБЕД												00.00	0.00
16	Морковь отварная	60	0,70	0,06	3,40	17,00	0,03	0,61	0,00	0,00	14,70	0,00	20,69	0,38
134.1	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,28	4,34	12,08	97,08	0,08	13,68	0,00	0,08	21,82	45,10 60,59	19,68 30,68	0,78
407	Рагу из птицы	240	20,88	22,94	29,97	358,68	0,06	0,77	0,02	0,07	29,13		40.86	1,24
512.1	Компот из кураги	200	0,30	0,20	20,20	81,00	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	54,02	0.00	0,57
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	14.10	1,17
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	полдник		<u> </u>	10.00	-									
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем (постное													
F70	тесто, на растительном		6,27	8,06	46,47	334,67	0,10	0,00	0,00	0.80	11,46	48,76	9,09	0,68
573	масле) ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	100	75.08	72,74	323,03	2232,35	1,03	34,54	0,49	6,02	483,26	465,98	262,67	12,80

День: День 6 Сезон: осенне-зимний

Возраст ₇₋₁₁ лет

-	1	7	ле
Had	•		

ная	рец. Прием пищи, наименование блюда	wacc	Пище	вые веще	ства, г	Энергет ическая	Bı	итамины, мг			M	инеральные ве	ещества, мг	
№ рец.		порц	белки	жиры	углеводы	ценност	B1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	3ABTPAK													
302	Омлет с зеленым горошком	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	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
433	ОБЕД												0.00	0.00
107	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	0,36
146.1	Суп картофельный с клецками вегетарианский	200	1,90	2,12	12,04	75,50	0,08	9,24	0,00	0,06	18,24	31,36	12,16	0,62
381	Котлеты из говядины,припущенны е в соусе	80	14,10	26,99	9,85	176,20	0,03	1,77	0,00	0,06	17,41	16,94	4,94	0,25
241	Капуста тушеная	150	3,33	6,96	11,52	123,73	0,24	0,00	0,00	0,00	20,46	0,00	1,04	1,58
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
109	итого за день:		51,10	69,55	139,13	1229,21	0,87	100,06	0,36	2,40	346,80	441,84	80,49	10,60

День: День 7 Сезон: осенне-зимний

	_	wacc	Пище	вые веще	ства, г	энергет ическая —	Вита	амины, мг			Mı	инеральные ве	ещества, мг	
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	а порц ии г	белки	жиры	углеводы	ценност	B1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
-	ЗАВТРАК					4.1.								
256	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,66	11,90	38,04	293,80	0,14	1,38	0,08	0,24	143,60	218,60	50,00	2,38
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	ОБЕД													
115	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
128.1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,54	4,94	9,82	90,08	0,04	14,94	0,00	0,08	47,96	32,64	17,60	0,84
395.1	Сосиски отварные в соусе	80	6,38	10,63	1,60	132,05	0,01	0,01	0,00	0,00	1,13	0,00	0,15	0,02
291	Макаронные изделия отварные	150	5,80	2,91	35,55	191,40	0,09	0,00	0,00	0,00	36,27	1,92	3,62	1,16
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
-	полдник													
550	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
550	Шанежка наливная	70	5,32	4,76	32,48	194,60	0,06	0,00	0,03	0,70	21,00	46,20	8,40	0,56
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	-	47,29	53,64	295,45	1855,83	0,72	25,21	0,19	3,54	513,56	616,56	163,87	13,14

День: День 8 Сезон: осенне-зимний

ная		масс	Пище	вые веще	ства, г	энергет ическая	Ви	тамины, мг			M	инеральные ве	щества, мг	
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	а порц ии г	белки	жиры	углеводы	ценност	B1	С	A	E	Ca	P 42	Mg	Fe 15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	10
	ЗАВТРАК									-				
302	Омлет с зеленым горошком	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	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
757	ОБЕД										10.00	0.00	0.00	0,36
107	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	0,30
147	Суп - лапша вегетарианский	200	2,16	2,28	15,06	89,00	0,12	17,46	0,00	0,10	23,48	56,64	23,88	1,08
406	Плов из отварной птицы	240	20,84	18,47	55,26	398,06	0,12	3,50	0,07	0,44	18,84	248,72	109,62	2,05
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
100	полдник													
511.1	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	17,16	70,04	0,00	60,00	0,00	0,20	18,46	9,90	10,90	0,44
- 1	Пирог морковный				430 448								-	
221	(постное тесто, на растительном масле)	60	4,44	3,30	5,31	68,10	0,04	1,10	0,00	0,00	36,56	0,00	18,88	0,45
221	итого за день:		88,14	79,42	332,83	2255,54	1,15	270,67	0,50	3,97	490,94	1069,56	379,22	19,40

День: День 9 Сезон: осенне-зимний

Возраст

paci	7-1	1	De:
HOG		•	310

ная		Macc	Пище	вые веще	ства, г	Энергет ическая	Ви	тамины, мг			M	инеральные ве	ещества, мг	
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	а порц ии г	белки	жиры	углеводы	ценност	B1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe 15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
250	Каша манная вязкая (на воде)	200	7,74	11,82	35,54	279,40	0,08	1,42	0,08	0,76	140,60	136,40	23,00	0,56
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
433	ОБЕД	200	5,.5			Land Line								
17	Свекла отварная	60	0.80	0,10	4,30	21,00	0,01	1,22	0,00	0,00	20,31	0,00	12,08	0,77
144.2	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,10	86,40	0,20	14,44	0,02	0,10	41,22	40,74	18,36	1,76
345.2	Биточки рыбные с соусом	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
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,61	9,00	38,81	271,08	0,30	0,00	0,00	0,00	18,26	0,00	1,02	4,58
512.1	Компот из кураги	200	0,30	0,20	20,20	81,00	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	54,02	40,86	1,24
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
503	ПОЛДНИК кисель из концентрата	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
543.2	Пирожки печеные с капустным фаршем	60	3,92	3,52	23,50	141,24	0,07	14,49	0,01	0,48	24,19	40,94	10,76	0,62
· · · · ·	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		72,68	68,94	417,30	2569,44	1,72	51,91	0,68	8,20	713,98	661,50	240,86	24,23

День: День 10

Сезон: осенне-зимний

Возраст 7-11 лет

Прием пищи, именование блюда 2 ЗТРАК за из хлопьев яных "Геркулес" сыпчатая он нарезной с лимоном ЕД	200 30	белки 4 7,16	жиры 5	углеводы 6	ическая ценност ь ккап 7	B1 8	C 9	A 10	E 11	Ca 12	P 13 -	Mg	Fe
ВТРАК из из хлопьев яных "Геркулес" сыпчатая он нарезной с лимоном ЕД	200	7,16	5	6	7	8	9	10	11	12	13 =		
иа из хлопьев яных "Геркулес" сыпчатая он нарезной с с лимоном ЕД	30			1								14	15
яных "Геркулес" сыпчатая он нарезной і с лимоном ЕД	30												
с лимоном ЕД			9,40	28,80	291,90	0,16	1,54	0,06	0,54	156,80 5,70	206,00 19,50	55,60	1,24
ЕД		2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0.00	14,20	4,00 —	3,90	0,36
	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
ошек зеленый сервированный	60	1,86	1,92	3,90	40,18	0,07	6,00	0,03	0,12	12,00	37,20	12,60	0,42
из свежей капусты артофелем на ином бульоне	200	2,12	4,44	7,38	78,58	0,06	24,34	0,00	0,10	38,24	38,44	16,92	0,68
ицели куринные, плущенные с соусом	80	10,32	3,98	9,10	111,13	0,06	0,77	0,02	0,07	29,13	60,59	30,68	0,82
ца пшеничная сыпчатая	150	7,61	3,42	42,02	218,52	0,12	0,00	0,00	3,57	154,67	148,50	30,78	1,20
ипот из смеси	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.00	0.50	0,00	0,00	28,00	19,00	7.00	1,50
								0,00	0,00	6,90	0,00		0,57
								0.00	0,42	10,50	47,40		1,17
ео ржаной ОЛДНИК	30	1,90	0,50	10,02	02,20		Taray A			ar year or	Marie	14,10	1,17
сель из концентрата одового или одного	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
рожки печеные с	60	3,55	2,38	21,46	120,99	0,05	0,00	0,01	0,45	7,77	33,05 964.82	5,41	0,44 15,27
OF OF OF	пот из смеси фруктов 5 пшеничный 5 ржаной ІДНИК ель из концентрата цного	тот из смеси фруктов 200 5 пшеничный 30 5 ржаной 30 ПДНИК ель из концентрата дового или ного 200 ожки печеные с идлом 60	тот из смеси фруктов 200 0,50 5 пшеничный 30 2,37 5 ржаной 30 1,98 ДДНИК ель из концентрата дового или ного 200 1,40 ожки печеные с идлом 60 3,55	тот из смеси фруктов 200 0,50 0,00 5 пшеничный 30 2,37 0,30 5 ржаной 30 1,98 0,36 пшени концентрата дового или ного 200 1,40 0,00 ожки печеные с идлом 60 3,55 2,38	тот из смеси фруктов 200 0,50 0,00 27,00 5 пшеничный 30 2,37 0,30 14,76 5 ржаной 30 1,98 0,36 10,02 1ДНИК 200 1,40 0,00 29,00 ожки печеные с идлом 60 3,55 2,38 21,46	фруктов 200 0,50 0,00 27,00 110,00 5 пшеничный 30 2,37 0,30 14,76 70,50 5 ржаной 30 1,98 0,36 10,02 52,20 1ДНИК ель из концентрата дового или (ного сожки печеные с иддлом 60 3,55 2,38 21,46 120,99	отот из смеси фруктов 200 0,50 0,00 27,00 110,00 0,00 5 пшеничный 30 2,37 0,30 14,76 70,50 0,06 5 ржаной 30 1,98 0,36 10,02 52,20 0,05 ПДНИК Вель из концентрата дового или ного 200 1,40 0,00 29,00 122,00 0,00 ожки печеные с дадлом 60 3,55 2,38 21,46 120,99 0,05	от из смеси фруктов 200 0,50 0,00 27,00 110,00 0,00 0,50 0,50 0,50 0,00 0,50 0,00 0,50 0,00 0,50 0,00 0,50 0,00 0,50 0,00 0,50 0,00 0,50 0,00 0,50 0,00 0,50 0,00 0,50 0,00 0,50 0,00 0,50 0,00 0,5	отот из смеси фруктов 200 0,50 0,00 27,00 110,00 0,00 0,50 0,00 5 пшеничный 30 2,37 0,30 14,76 70,50 0,06 0,00 0,00 5 ржаной 30 1,98 0,36 10,02 52,20 0,05 0,00 0,00 1ДНИК Вель из концентрата дового или ного 200 1,40 0,00 29,00 122,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0 0,00 0,0	лот из смеси фруктов 200 0,50 0,00 27,00 110,00 0,00 0,50 0,00 0,00 5 пшеничный 30 2,37 0,30 14,76 70,50 0,06 0,00 0,00 0,00 5 ржаной 30 1,98 0,36 10,02 52,20 0,05 0,00 0,00 0,00 0,42 1ДНИК ель из концентрата дового или ного 200 1,40 0,00 29,00 122,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00	от из смеси фруктов 200 0,50 0,00 27,00 110,00 0,00 0,50 0,00 0,00 28,00 фруктов 30 2,37 0,30 14,76 70,50 0,06 0,00 0,00 0,00 6,90 5 ржаной 30 1,98 0,36 10,02 52,20 0,05 0,00 0,00 0,00 0,42 10,50 1ДНИК Вель из концентрата дового или ного 200 1,40 0,00 29,00 122,00 0,00 0,00 0,00 0,00 1,00 ожки печеные с идлом 60 3,55 2,38 21,46 120,99 0,05 0,00 0,00 0,01 0,45 7,77	от из смеси фруктов 200 0,50 0,00 27,00 110,00 0,00 0,50 0,00 28,00 19,00 5 пшеничный 30 2,37 0,30 14,76 70,50 0,06 0,00 0,00 0,00 6,90 0,00 5 ржаной 30 1,98 0,36 10,02 52,20 0,05 0,00 0,00 0,00 0,42 10,50 47,40 1ДНИК Вель из концентрата дового или ного 200 1,40 0,00 29,00 122,00 0,00 0,00 0,00 0,00 1,00 0,00 0	лот из смеси фруктов 200 0,50 0,00 27,00 110,00 0,00 0,50 0,00 0,00 28,00 19,00 7,00 5 пшеничный 30 2,37 0,30 14,76 70,50 0,06 0,00 0,00 0,00 6,90 0,00 5 ржаной 30 1,98 0,36 10,02 52,20 0,05 0,00 0,00 0,00 0,42 10,50 47,40 14,10 14,10 14,10 14,10 200 1,40 0,00 29,00 122,00 0,00 0,00 0,00 0,00 1,00 0,00 0

День: День 11 Сезон: осенне-зимний

ная	Прием пищи, наименование блюда	Macc	Пище	вые веще	ства, г	Энергет ическая ценност	Ві	итамины, мг			Минеральные вещества, мг				
		порц	белки	жиры	углеводы		B1	С	A	E	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	3ABTPAK									P - 16-11			-		
237	Каша гречневая рассыпчатая	1/200	11,4	10,47	49,47	337,73	0,28	0,00	0,05	0,82	19,01	270,47	180,57	6,07	
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30	
433	ОБЕД											2.00	20.60	0,38	
16	Морковь отварная	60	0,70	0,06	3,40	17,00	0,03	0,61	0,00	0,00	14,70	0,00	20,69	0,30	
134.2	Рассольник ленинградский вегетарианский	200	1,88	4,38	13,54	101,32	0,10	13,40	0,00	0,18	23,12	46,98	18,70	0,80	
408	Суфле из кур с соусом	80	13,46	6,22	2,99	121,98	0,06	1,08	0,06	0,15	25,97	101,40	43,79	0,96	
195.1	Рагу из овощей	150	2,96	6,27	15,51	131,79	0,12	28,02	0,00	0,12	52,29	51,06	20,52	1,02	
519	Напиток из шиповника	200	0.70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50	
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57	
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17	
	полдник					100.00	0.00	90.00	0.02	0.40	36,00	26.00	22,00	0,60	
518.1	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,08	80,00	0,02	0,40	30,00	20,00		0,00	
	Пирожки печеные из сдобного теста с	100	6,27	8,06	22,47	239,67	0,11	0,19	0,00	0,71	30,49	48,51	17,33	0,91	
543.3	картофелем	100	78,77	64,97	343,84	2338,72	1,58	306,42	0,24	4,49	417,47	1121,12	644,08	27,04	

День: День 12 Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Macc	с Пищевые вещества, г			Энергет	Bu	итамины, мг			Минеральные вещества, мг				
		а порц ии, г	порц белки жиры	углеводы	ическая ценност ь, ккал	B1	С	A	E	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	3ABTPAK														
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" рассыпчатая	200	7,16	9,40	28,80	291,90	0,16	1,54	0,06	0,54	156,80	206,00	55,60	1,24	
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40	
101	ОБЕД														
17	Свекла отварная	60	0,80	0,10	4,30	21,00	0,01	1,22	0,00	0,00	20,31	0,00	12,08	0,77	
146.1	Суп картофельный с клецками вегетарианский	200	1,90	2,12	12,04	75,50	0,08	9,24	0,00	0,06	18,24	31,36	12,16	0,62	
399	Оладьи из печени по- кунцевски	80	13,84	29,36	9,44	177,60	0,20	5,76	5,52	0,96	17,60	213,60	16,80	4,16	
242	Каша перловая рассыпчатая	150	4,71	3,32	16,99	182,81	0,06	0,00	0,00	0,56	25,68	161,34	21,18	0,92	
512.1	Компот из кураги	200	0,30	0,20	20,20	81,00	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	54,02	40,86	1,24	
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57	
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17	
100	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		44,92	56,30	206,59	1523,61	0,89	26,38	5,86	6,14	521,37	966,72	240,18	13,44	

Средннее значение за	Белки, г	Жиры, г	углеводы	калории	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, м
период по завтракам	12.95	13.24	56.44	400,16	0,16	3,23	0,09	0,62	205,14	199,03	34,47	1,85
Средннее значение за		20.45	95.84	664.59	0.47	45,39	0,57	1,91	146,54	238,43	90,67	7,15
Средниее значение за	42,61	38,32	195,53	1334,20	0,74	76,09	0,68	3,44	459,63	495,29	155,12	10,24