

УТВЕРЖДЕНО
Директор МКОУ Куминская СОШ

С.Н. Батурин
Приказ №462-од от 30.10.2023 г.

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ

(десятидневное)

Для учащихся МКОУ Куминская СОШ

Возраст: 12 лет и старше

(льготная категория)

1 ВАРИАНТ

Основное(организованное) меню для учащихся МКОУ Куминская СОШ
Возрастная категория обучающихся от 12 лет и старше
1 ВАРИАНТ

День: понедельник

Неделя: первая

Завтрак -20-25% Обед - 30-35 %

№ рецеп	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 1																				
315	ЗАВТРАК	Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным	215.00	12.00	16.00	44.00	368	0.12	0.28	0.18	1.26	24.68	0.02	3.42	0.54	39.28	49.86	0	0	0
501	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200.00	4.24	4.64	11.60	105.24	0.06	0.2	1.7	0.14	161.56	0	1.2	0	0.16	0	0	0	0.12
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	60.00	4.74	0.60	28.98	128.16	0.012	0	0	0.18	2.208	0	0	0	0	0	0	0	0
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоки)	100.00	0.40	0.40	9.80	47	0.03	0.02	10	2.2	16	0.01	9	0	278	11	0	0	0.01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			575.00	21.38	21.64	94.38	648.40	0,231	0,557	12,03	3,81	250,498	0,038	18,72	0,548	372,19	93,71	0,001	0	0,136
12	ОБЕД	Салат яичный	100.00	4.45	12.63	1.85	154.76	0.02	0.22	0.88	1.27	29.12	0.12	6.99	1.06	82.6	97.26	0.01	0.02	0.02
126	ОБЕД	Борщ из свежей капусты	250.00	3.25	5.87	12.30	103	0.075	0.075	26.9	1.3	44.625	0	15.825	0	266.325	39.1	0	0	0.025
333	ОБЕД	Рыба запеченная с маслом	100.00	8.06	5.89	11.11	165.35	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
456	ОБЕД	Соус красный основной	50.00	1.21	0.50	3.85	25.19	0.03	0.03	3.79	0.25	3.42	0	0.28	0	3.51	1.16	0	0	0
429	ОБЕД	Картофельное пюре	180.00	4.25	5.35	25.69	168.44	0.198	0.18	29.394	1.35	69.966	0	33.12	0	817.92	83.52	0	0	0.036
519	ОБЕД	Напиток из шиповника	200.00	1.08	0.44	30.82	98.5	0.04	0.08	320	1.04	40.76	0.28	10.04	0	16.84	5.44	0	0	0.48
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	60.00	4.74	0.60	28.98	128.16	0.012	0	0	0.18	2.208	0	0	0	0	0	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60.00	3.96	0.72	20.40	108.6	0.108	0	0	2.34	21	0	28.2	0	94.8	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1000.00	31.00	32.00	135.00	952.00	0,483	0,585	380,964	7,73	211,099	0,4	94,455	1,06	1187,195	321,28	0,01	0,02	0,561
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1575.00	52.38	53.64	229.38	1600.40	0,714	1,142	392,994	11,54	461,597	0,438	113,175	1,608	1559,385	414,99	0,011	0,02	0,697

День: вторник

Неделя: первая

№ рецеп	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 2																				
291	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	200.00	5.31	8.00	33.56	215.1	0.08	0.06	0	1.04	32.5	0	4.08	0	0	0.02	0	0	0.4
392	ЗАВТРАК	Фрикадельки из говядины тушеные	100.00	8.31	8.90	0.06	122.26	0	0	0	0	1.19	0	0.26	0	0	0	0	0	0.03
444	ЗАВТРАК	Соус сметанный с томатом	50.00	0.64	0.69	0.67	11.55	0.005	0.01	1.36	0.075	2.945	0.005	0.225	0	2.9	1.525	0	0	0
496	ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	200.00	3.00	3.30	15.80	117.34	0.06	0.22	1.92	0.9	189.38	0	15.76	0	50.24	21.76	0	0	0.18
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	60.00	4.74	0.60	28.98	128.16	0.012	0	0	0.18	2.208	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			610.00	22.00	21.49	79.07	594.41	0,157	0,29	3,28	2,195	228,223	0,005	20,325	0	53,14	23,305	0	0	0,61
7	ОБЕД	Салат из моркови с сыром	100.00	2.30	11.66	14.22	162.5	0.06	0.11	6.14	0.62	149.7	0.05	10.96	0	11	76.62	0	0	0
135	ОБЕД	Солянка сборная мясная	250.00	5.55	5.45	17.07	157.5	0.125	0.075	20.475	1	22.575	0	20.75	0	470.625	57.975	0	0	0.025
364	ОБЕД	Азу	250.00	14.00	11.80	37.00	287.5	0.225	0.125	34.95	1.7	23.425	0	38.125	0	907.175	100.65	0	0	0.05
25	ОБЕД	Чай фруктовый из вишни с фруктами	200.00	0.30	0.08	14.62	59.48	0	0.02	3.26	0.96	26.8	0	8.08	0	68.72	5.26	0	0	0.36
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	60.00	4.74	0.60	28.98	128.16	0.012	0	0	0.18	2.208	0	0	0	0	0	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60.00	3.96	0.72	20.40	108.6	0.108	0	0	2.34	21	0	28.2	0	94.8	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			920.00	30.85	30.31	132.29	903.74	0,53	0,33	64,825	6,8	245,708	0,05	106,115	0	1457,52	335,305	0	0	0,435
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1530.00	52.85	51.80	211.36	1498.15	0,687	0,62	68,105	8,995	473,931	0,055	126,44	0	1510,66	358,61	0	0	1,045

День: среда
Неделя: первая

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 3																				
91	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	60.00	9.36	9.40	20.02	156.56	0.078	0.06	0.558	0.942	210.24	0.078	10.002	0	19.998	108.018	0	0	0
260	ЗАВТРАК	Каша "Дружба" с маслом	250.00	8.50	9.73	35.00	285	0.125	0.2	1.625	0.725	161.075	0	10.25	0	18.875	28.125	0	0	0.1
10	ЗАВТРАК	Чай с лимоном и апельсином" Цитрусовый заряд"	200.00	0.32	0.02	16.00	64.9	0	0.02	8.48	0.84	10.7	0	2.02	0	29.94	3.62	0	0	0
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (апельсин)	100.00	0.90	0.20	8.10	43	0.04	0.03	60	0.3	34	0.01	13	0	197	23	0	0	0.02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			610.00	19.08	19.35	79.12	549.46	0.243	0.31	70.663	2.807	416.015	0.088	35.272	0	265.813	162.763	0	0	0.12
32	ОБЕД	Салат "Летний"	100.00	3.75	10.00	9.62	166.31	0.14	0.22	11.88	2.2	36.4	0.12	14.61	0.88	264.3	99.62	0.01	0.01	0.02
142	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250.00	5.10	4.38	10.40	102.25	0.075	0.075	31.55	0.85	43.725	0	8.75	0	193.7	26.25	0	0	0.025
237	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	180.00	5.99	5.53	37.13	214.79	0.36	0.18	0	5.526	25.038	0	1.224	0	0	0	0	0	0.126
390	ОБЕД	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	100.00	6.00	8.60	7.00	143	0.02	0.01	3	0.33	10.73	0	8.6	0	61.1	30.3	0	0	0.02
453	ОБЕД	Соус томатный	50.00	0.31	0.79	1.67	15.24	0.01	0.015	1.36	0.09	2.09	0	0.25	0	0	0	0	0	0.025
623	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200.00	0.08	0.00	18.46	70.2	0	0	0.06	0.04	9.44	0	2	0	0.44	0	0	0	0.2
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	60.00	4.74	0.60	28.98	128.16	0.012	0	0	0.18	2.208	0	0	0	0	0	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60.00	3.96	0.72	20.40	108.6	0.108	0	0	2.34	21	0	28.2	0	94.8	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1000.00	29.93	30.62	133.66	948.55	0.725	0.5	47.85	11.556	150.631	0.12	63.634	0.88	519.54	250.97	0.01	0.01	0.416
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1610.00	49.01	49.97	212.78	1498.01	0.968	0.81	118.513	14.363	566.646	0.208	98.906	0.88	785.353	413.733	0.01	0.01	0.536

День: четверг
Неделя: первая

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 4																				
94	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	60.00	2.00	5.60	19.80	140	0.102	0.012	0	0.978	14.4	0	0	0	0	0	0	0	0
12	ЗАВТРАК	Печень, тушенная с овощами	100.00	12.22	7.22	5.89	172.22	0.33	1.94	36.77	6.7	37.47	7.11	17.77	1.02	264.6	277.13	0.01	0.03	0.22
291	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	200.00	5.54	6.54	33.56	215.1	0.08	0.06	0	1.04	32.5	0	4.08	0	0	0.02	0	0	0.4
492	ЗАВТРАК	Чай "Витаминный"	200.00	0.84	0.28	24.66	115.18	0.02	0.06	200.08	1.3	25.86	0.16	9.02	0	30.3	10	0	0	0.28
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			560.00	20.60	19.64	83.91	642.50	0.532	2.072	236.85	10.018	110.23	7.27	30.87	1.02	294.9	287.15	0.01	0.03	0.9
56	ОБЕД	Салат из свеклы с сыром и чесноком,	100.00	2.75	7.50	6.25	109	0.04	0.1	15.49	2.25	207.38	0.06	40.5	0	447	145.5	0.01	0	0.02
150	ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	250.00	6.25	8.50	30.00	198	0.075	0.05	11.25	0.6	11.45	0	12.825	0	300.625	34.5	0	0	0
366	ОБЕД	Бефстроганов из отварной говядины	100.00	8.00	8.00	5.00	162.43	0.05	0.06	2.35	0.33	22.48	0.02	3.45	0.01	43.65	17.85	0	0	0.01
414	ОБЕД	Рис отварной	180.00	3.73	4.55	25.00	173	0.036	0.018	0	0.45	9.45	0	21.888	0	41.994	63	0	0.018	0.108
512	ОБЕД	Напиток из плодов и ягод сушеных	200.00	0.12	0.06	17.38	68.46	0	0	5.56	0.42	16.52	0	4.78	0	54.54	5	0	0	0.2
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	60.00	4.74	0.60	28.98	128.16	0.012	0	0	0.18	2.208	0	0	0	0	0	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60.00	3.96	0.72	20.40	108.6	0.108	0	0	2.34	21	0	28.2	0	94.8	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			950.00	29.55	29.93	133.01	947.65	0.321	0.228	34.65	6.57	290.488	0.08	111.643	0.01	887.809	360.65	0.01	0.018	0.338
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1510.00	50.15	49.57	216.92	1590.15	0.853	2.3	271.5	16.588	400.718	7.35	142.513	1.03	1182.709	647.8	0.02	0.048	1.238

День: пятница
Неделя: первая

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 5																				
95	ЗАВТРАК	Бутерброд с джемом или повидлом (1-й вариант)	60.00	5.68	6.00	14.00	107	0.072	0.012	0.798	0.768	11.67	0.018	3	0	50.682	6	0	0	0
267	ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	250.00	9.83	9.90	43.55	303.1	0.275	0.225	1.775	1.525	188.075	0	1.7	0	0.125	0	0	0	0.175
501	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200.00	4.24	4.64	11.60	105.24	0.06	0.2	1.7	0.14	161.56	0	1.2	0	0.16	0	0	0	0.12
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоки)	100.00	0.40	0.40	9.80	47	0.03	0.02	10	2.2	16	0.01	9	0	278	11	0	0	0.01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			610.00	20.15	20.94	78.95	562.34	0.437	0.457	14.273	4.633	377.305	0.028	14.9	0	328.967	17	0	0	0.305
29	ОБЕД	Салат овощной с яблоками и перцем сладким	100.00	1.23	6.25	10.00	126.81	0.05	0.05	39.62	1.48	16.41	0.06	9.29	0	206.06	17.51	0	0	0.01
134	ОБЕД	Рассольник ленинградский	250.00	5.60	6.05	17.10	145.75	0.2	0.15	32.05	1.8	55.85	0	44.5	0	898.15	130.9	0	0	0.45
416	ОБЕД	Шницель из говядины	100.00	10.00	8.89	3.33	142.87	0.01	0.04	0.64	0.21	17.18	0.02	2.99	0.13	33.3	24.48	0	0	0.01
195	ОБЕД	Рагу из овощей	180.00	4.81	7.67	38.39	193.5	0.126	0.126	34.56	1.296	52.866	0.018	17.118	0.018	392.67	50.004	0	0	0.018
505	ОБЕД	Кисель из свежих ягод	200.00	0.16	0.04	14.10	55.88	0	0	3	0.14	15.86	0	7	0	51.56	6	0	0	0.18
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	60.00	4.74	0.60	28.98	128.16	0.012	0	0	0.18	2.208	0	0	0	0	0	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60.00	3.96	0.72	20.40	108.6	0.108	0	0	2.34	21	0	28.2	0	94.8	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			950.00	30.50	30.22	132.30	901.57	0.506	0.366	109.87	7.446	181.374	0.098	109.098	0.148	1581.74	323.694	0	0	0.668
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1560.00	50.65	51.16	211.25	1463.91	0.943	0.823	124.143	12.079	558.679	0.126	123.998	0.148	1910.707	340.694	0	0	0.973

День: понедельник
Неделя: вторая

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 6																				
320	ЗАВТРАК	Сырники из творога	200	11.00	17.34	37.34	338.66	0.18	0.22	0.3	0.7	5.02	0.02	0.98	0.1	10.7	10.5	0	0	0
481	ЗАВТРАК	Молоко гущенное	15	0.00	0.00	0.00	0	0.009	0.057	0.15	0.03	46.05	0.008	5.1	0.008	54.75	32.85	0.001	0	0.006
496	ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3.00	3.30	15.80	117.34	0.06	0.22	1.92	0.9	189.38	0	15.76	0	50.24	21.76	0	0	0.18
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	128.16	0.012	0	0	0.18	2.208	0	0	0	0	0	0	0	0
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	47	0.03	0.02	10	2.2	16	0.01	9	0	278	11	0	0	0.01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			575	19.14	21.64	91.92	631.16	0.291	0.517	12.37	4.01	258.658	0.038	30.84	0.108	393.69	76.11	0.001	0	0.196
74	ОБЕД	Салат Мазайка	100.00	2.50	8.75	12.50	190	0.28	0.16	15.2	3.09	45.89	0.02	16.73	0.22	397.4	58.35	0	0	0.02
144	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)/12,5	250.00	3.75	7.50	20.05	181.63	0.05	0.025	5.8	0.3	5.425	0	6.45	0	150.75	17.4	0	0	0
170	ОБЕД	Гренки из пшеничного хлеба	30.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	29.49	0	0	0
201	ОБЕД	Рулет или запеканка картофельная с печенью	250.00	10.00	9.00	30.00	250	0.4	1.8	56.225	6.825	28.45	6.475	49.85	1	1078.55	339.625	0	0.05	0.225
448	ОБЕД	Соус белый основной	50.00	0.81	1.57	1.59	23.85	0.01	0.01	0.21	0.045	1.345	0	0.28	0	3.5	1.16	0	0	0
511	ОБЕД	Напиток из свежих ягод	200.00	0.10	0.04	16.42	64.4	0	0	7.26	0.14	16	0	3.64	0	49.04	4.14	0	0	0.2
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	60.00	4.74	0.60	28.98	128.16	0.012	0	0	0.18	2.208	0	0	0	0	0	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60.00	3.96	0.72	20.40	108.6	0.108	0	0	2.34	21	0	28.2	0	94.8	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1000.00	25.86	28.18	129.94	946.64	0.86	1.995	84.695	12.92	120.318	6.495	105.15	1.22	1679.24	544.965	0	0.05	0.445
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1575.00	45.00	49.82	221.86	1577.80	1.151	2.512	97.065	16.93	378.976	6.533	135.99	1.328	2072.93	621.075	0.001	0.05	0.641

День: вторник
Неделя: вторая

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 7																				
301	ЗАВТРАК	Омлет натуральный с маслом сливочным	200.00	15.00	20.00	32.16	373.34	0.1	0.56	1.3	2.4	173	0.24	10.92	2	127.52	174.88	0.02	0.02	0.06
494	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200.00	0.22	0.00	15.18	60.42	0	0	2.48	0.74	13.56	0	5.74	0	30.06	7.92	0	0	0.24
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	60.00	4.74	0.60	28.98	128.16	0.012	0	0	0.18	2.208	0	0	0	0	0	0	0	0
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоки)	100.00	0.40	0.40	9.80	47	0.03	0.02	10	2.2	16	0.01	9	0	278	11	0	0	0.01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			560.00	20.36	21.00	86.12	608.92	0.142	0.58	13.78	5.52	204.768	0.25	25.66	2	435.58	193.8	0.02	0.02	0.31
21	ОБЕД	Салат из свежих овощей с перцем	100.00	2.75	7.50	6.25	109	0.1	0.12	75.75	1.55	31.01	0.15	21.68	0	279.31	53.22	0	0	0.02
154	ОБЕД	Суп картофельный с крупой	250.00	6.25	8.50	30.00	198	0.125	0.1	23.15	1.25	17.55	0	24.8	0	481.9	67.2	0	0	0.025
367	ОБЕД	Гуляш из отварной говядины (1-й вариант)	100.00	8.00	8.00	5.00	162.43	0.03	0.03	4.52	0.36	10.62	0	3.78	0	47.25	15.66	0	0	0.01
237	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	180.00	3.73	4.55	25.00	173	0.36	0.18	0	5.526	25.038	0	1.224	0	0	0	0	0	0.126
623	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200.00	0.12	0.06	17.38	68.46	0	0	0.06	0.04	9.44	0	2	0	0.44	0	0	0	0.2
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	60.00	4.74	0.60	28.98	128.16	0.012	0	0	0.18	2.208	0	0	0	0	0	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60.00	3.96	0.72	20.40	108.6	0.108	0	0	2.34	21	0	28.2	0	0	94.8	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			950.00	29.55	29.93	133.01	947.65	0.735	0.43	103.48	11.246	116.866	0.15	81.684	0	808.9	230.88	0	0	0.381
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1510.00	49.91	50.93	219.13	1556.57	0.877	1.01	117.26	16.766	321.634	0.4	107.344	2	1244.48	424.68	0.02	0.02	0.691

День: среда
Неделя: вторая

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 8																				
95	ЗАВТРАК	Бутерброд с джемом или повидлом (1-й вариант)	60	5.68	4.00	13.00	107	0.072	0.012	0.798	0.768	11.67	0.018	3	0	50.682	6	0	0	0
264	ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	250	12.50	16.25	37.50	307	0.15	0.45	1.65	1.15	286.425	0	26.475	0	148.6	123.75	0	0	0.175
10	ЗАВТРАК	Чай с лимоном и апельсином" Цитрусовый заряд"	200	0.32	0.02	16.00	64.9	0	0.02	8.48	0.84	10.7	0	2.02	0	29.94	3.62	0	0	0
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (груши)	150	0.60	0.45	15.45	70.5	0.03	0.045	7.5	3.45	28.5	0	18	0	232.5	24	0	0	0.015
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			660	19.10	20.72	81.95	549.40	0.252	0.527	18.428	6.208	337.295	0.018	49.495	0	461.722	157.37	0	0	0.19
31	ОБЕД	Салат "Здоровье"	100.00	1.27	8.75	9.88	106.25	0.11	0.14	31.65	1.54	36.32	0.12	20.42	0	203.12	42.98	0	0	0.01
145	ОБЕД	Борщ с фасолью и картофелем	250.00	7.00	6.00	20.53	190.77	0.175	0.1	14	2.325	62.975	0	37	0	500.5	136.55	0	0	0.025
291	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	200.00	5.54	6.54	30.00	215.1	0.08	0.06	0	1.04	32.5	0	4.08	0	0	0.02	0	0	0.4
391	ОБЕД	Котлеты из говядины паровые	100.00	6.67	6.78	7.67	129.93	0.01	0.06	0.69	0.2	22.53	0.01	1.3	0.11	15.76	12.5	0	0	0
453	ОБЕД	Соус томатный	50.00	0.31	0.79	1.67	15.24	0.01	0.015	1.36	0.09	2.09	0	0.25	0	0	0	0	0	0.025
493	ОБЕД	Чай с сахаром	200.00	0.18	0.00	12.02	47.2	0	0	0.1	0.78	11.56	0	5.46	0	22.68	7.42	0	0	0.24
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	60.00	4.74	0.60	28.98	128.16	0.012	0	0	0.18	2.208	0	0	0	0	0	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60.00	3.96	0.72	20.40	108.6	0.108	0	0	2.34	21	0	28.2	0	0	94.8	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1020.00	29.67	30.18	131.15	941.25	0.505	0.375	47.8	8.495	191.183	0.13	96.71	0.11	742.06	294.27	0	0	0.7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1680.00	48.77	50.90	213.10	1490.65	0.757	0.902	66.228	14.703	528.478	0.148	146.205	0.11	1203.782	451.64	0	0	0.89

