

УТВЕРЖДЕНО
Директор МКОУ Куминская СОШ

С.Н. Батурин
Приказ № 120-од от 06.04.2023г.

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,			Энергетическая ценность	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 1																				
315	ЗАВТРАК	Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным	200	25.52	24.50	42.98	584.72	0.1	0.2	0.08	1.08	22.12	0.08	5.16	0.62	52.86	62.26	0	0	0.02
481	ЗАВТРАК	Молоко сгущенное	15	1.08	1.27	8.32	49.20	0.009	0.057	0.15	0.03	46.05	0.008	5.1	0.008	54.75	32.85	0	0	0.006
501	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3.18	3.48	16.98	110.44	0.04	0.16	1.3	0.14	125.76	0	1.2	0	0.36	0	0	0.12	
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	106.80	0.1	0	0	0.95	11.5	0	0	0	0	0	0	0	
112	ЗАВТРАК	Плоды свежие (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.02	10	2.2	16	0.01	9	0	278	11	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			565	34,13	30,15	102,23	898,16	0,279	0,437	11,53	4,4	221,43	0,098	20,46	0,628	385,97	106,11	0,001	0	0,156
12	ОБЕД	Салат яичный	100	8.92	16.91	1.85	195.21	0.05	0.27	1.1	1.59	36.41	0.16	8.74	1.32	103.25	121.58	0.01	0.02	0.04
126	ОБЕД	Борщ из свежей капусты	250	5.98	8.32	12.20	148.42	0.075	0.075	26.9	1.275	43.175	0	15.825	0	266.33	39.1	0	0	0.025
416	ОБЕД	Шницель из говядины	100	14.61	12.08	9.70	202.14	0.05	0.04	0.65	0.55	21.3	0.02	2.99	0.13	33.3	24.48	0	0	0.01
195	ОБЕД	Рагу из овощей	180	3.53	6.16	18.63	145.80	0.144	0.126	39.564	1.458	57.888	0.018	17.82	0	404.75	51.768	0	0	0.018
519	ОБЕД	Напиток из шиповника	200	0.54	0.22	22.70	102.28	0.02	0.04	160	0.52	20.4	0.14	5.02	0	8.44	2.72	0	0	0.24
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	106.80	0.1	0	0	0.95	11.5	0	0	0	0	0	0	0	
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3.30	0.60	17.00	90.50	0.09	0	0	1.95	17.5	0	23.5	0	79	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			930	40,83	44,79	106,23	991,15	0,529	0,551	228,214	8,293	208,173	0,338	73,895	1,45	816,063	318,648	0,01	0,02	0,333
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1495	74,96	74,94	208,46	1889,31	0,808	0,988	239,744	12,693	429,603	0,436	94,355	2,078	202,033	424,758	0,011	0,02	0,489

День: вторник

Неделя: первая

№ рецеп	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 2																				
291	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	180	7.02	6.26	42.73	255.15	0.108	0.054	0	1.314	33.57	0	3.672	0	0	0.018	0	0	0.36
392	ЗАВТРАК	Фрикадельки из говядины тушеные	100	11.70	12.05	7.24	181.06	0.03	0	0	0.29	4.62	0	0.26	0	0	0	0	0	0.03
444	ЗАВТРАК	Соус сметанный с томатом	50	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	3.26	3.42	14.84	102.24	0.04	0.16	1.3	0.46	129.6	0	8.02	0	22.94	9.82	0	0	0.16
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	106.80	0.1	0	0	0.95	11.5	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			580	26,57	22,92	89,63	656,8	0,283	0,224	2,66	3,089	182,235	0,005	12,177	0	25,84	11,363	0	0	0,55
7	ОБЕД	Салат из моркови с сыром	100	4.48	13.13	8.75	171.92	0.04	0.09	4.89	0.46	142.95	0.05	10.96	0	11	76.62	0	0	0
135	ОБЕД	Солянка сборная мясная	250	6.35	9.70	15.82	190.85	0.125	0.075	20.475	1	22.575	0	20.75	0	470.63	57.975	0	0	0.025
333	ОБЕД	Рыба запеченная с маслом	100	8.92	10.50	0.00	129.18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
456	ОБЕД	Соус красный основной	50	1.21	0.50	4.85	28.98	0.025	0.025	3.79	0.25	3.455	0	0.28	0	3.535	1.16	0	0	0
429	ОБЕД	Картофельное пюре	180	4.46	5.38	27.31	176.15	0.198	0.18	31.392	1.44	70.974	0	35.424	0	874.76	89.316	0	0	0.054
25	ОБЕД	Чай фруктовый из вишни с фруктами	200	0.34	0.08	17.62	71.24	0	0.02	3.28	1.14	27.88	0	8.08	0	68.8	5.26	0	0	0.36
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	106.80	0.1	0	0	0.95	11.5	0	0	0	0	0	0	0	
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3.30	0.60	17.00	90.50	0.09	0	0	1.95	17.5	0	23.5	0	79	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			980	33,01	40,39	115,5	965,62	0,578	0,39	63,827	7,19	296,834	0,05	98,994	0	428,724	309,331	0	0	0,439
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1560	59,58	63,31	205,13	1622,42	0,861	0,614	66,487	10,279	479,069	0,055	111,171	0	454,564	320,694	0	0	0,989

День: среда
Неделя: первая

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 3																				
91	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	60	8.36	5.70	20.02	156.56	0.084	0.06	0.558	0.942	210.24	0.078	10.002	0	20.004	108.024	0	0	0
260	ЗАВТРАК	Каша "Дружба" с маслом	250	6.68	8.58	34.10	240.28	0.125	0.2	1.65	0.725	164.1	0	10.25	0	18.9	28.125	0	0	0.1
10	ЗАВТРАК	Чай с лимоном и апельсином" Цитрусовый заряд"	200	0.32	0.02	16.00	64.90	0	0.02	8.48	0.84	10.7	0	2.02	0	29.94	3.62	0	0	0
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	106.80	0.1	0	0	0.95	11.5	0	0	0	0	0	0	0	0
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (апельсин)	100	0.90	0.20	8.10	43.00	0.04	0.03	60	0.3	34	0.01	13	0	197	23	0	0	0.02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			660	20,21	15	102,37	611,54	0,349	0,31	70,688	3,757	430,54	0,088	35,272	0	265,844	162,769	0	0	0,12
32	ОБЕД	Салат "Летний"	100	7.85	14.82	9.63	202.27	0.14	0.23	11.88	2.2	36.4	0.13	14.61	0.88	264.3	99.62	0.01	0.01	0.03
142	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5.85	5.85	10.35	118.47	0.075	0.075	31.55	0.85	43	0	8.75	0	193.7	26.25	0	0	0.025
237	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.44	7.69	46.69	298.31	0.36	0.18	0	5.526	24.246	0	1.224	0	0	0	0	0	0.126
390	ОБЕД	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	100	9.94	8.60	8.84	152.66	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	0.42	0.80	2.37	18.58	0.015	0.015	1.365	0.105	2.09	0	0.25	0	0	0	0	0	0.025
623	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0.08	0.00	18.60	70.74	0	0	0.06	0.04	9.44	0	2	0	0.44	0	0	0	0.2
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	106.80	0.1	0	0	0.95	11.5	0	0	0	0	0	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3.30	0.60	17.00	90.50	0.09	0	0	1.95	17.5	0	23.5	0	0	79	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			980	41,83	38,86	137,63	1058,33	0,8	0,51	47,855	11,951	154,906	0,13	58,934	0,88	519,54	235,17	0,01	0,01	0,426
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1640	62,04	53,86	240	1669,87	1,149	0,82	118,543	15,708	585,446	0,218	94,206	0,88	785,384	397,939	0,01	0,01	0,546

День: четверг
Неделя: первая

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 4																				
94	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	60	4.08	6.65	24.32	163.41	0.102	0.012	0	0.978	14.4	0	0	0	0	0	0	0	0
12	ЗАВТРАК	Печень, тушенная с овощами	100	20.38	9.36	13.53	222.09	0.37	2.36	42.37	7.94	33.88	8.79	21.38	1.26	320	339.93	0.01	0.04	0.26
291	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	180	7.02	6.26	42.73	255.15	0.108	0.054	0	1.314	33.57	0	3.672	0	0	0.018	0	0	0.36
492	ЗАВТРАК	Чай "Витаминный"	200	0.86	0.28	24.66	115.36	0.02	0.06	200.08	1.38	26.36	0.16	9.46	0	32.78	10.82	0	0	0.3
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	106.80	0.1	0	0	0.95	11.5	0	0	0	0	0	0	0	0
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (мандарин)	100	0.80	0.20	7.50	38.00	0.06	0.03	38	0.1	35	0.01	11	0	155	17	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			690	37,09	23,25	136,89	900,81	0,76	2,516	280,45	12,662	154,71	8,96	45,512	1,26	507,78	367,768	0,01	0,04	0,92
56	ОБЕД	Салат из свеклы с сыром и чесноком,	100	4.50	13.26	8.49	171.12	0.02	0.07	9.39	1.38	154.8	0.05	25.8	0	271.2	103.5	0.01	0	0.02
150	ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	250	98.30	28.30	60.70	951.43	0.125	0.1	22.525	1.15	21.075	0	25.65	0	601.25	69.025	0	0	0.025

366	ОБЕД	Бефстроганов из отварной говядины	100	10.27	11.76	6.84	175.20	0.04	0.05	2.33	0.32	19.26	0.01	3.18	0.01	40.17	16.02	0	0	0.01
414	ОБЕД	Рис отварной	180	5.49	3.85	57.37	286.06	0.054	0.036	0	0.792	13.626	0	40.032	0	77.4	116.1	0	0.018	0.18
512	ОБЕД	Напиток из плодов и ягод сушеных	200	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	50	3.95	0.50	24.15	106.80	0.1	0	0	0.95	11.5	0	0	0	0	0	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3.30	0.60	17.00	90.50	0.09	0	0	1.95	17.5	0	23.5	0	0	79	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			930	125,93	58,33	191,93	1849,57	0,429	0,256	39,805	6,962	254,281	0,06	122,942	0,01	1044,56	388,645	0,01	0,018	0,435
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1620	163,02	81,58	328,82	2750,38	1,189	2,772	320,255	19,624	408,991	9,02	168,454	1,27	1552,34	756,413	0,02	0,058	1,355

День: пятница

Неделя: первая

№ рецеп	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, 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	1.68	0.20	23.98	97.93	0.042	0.006	0.48	0.462	7.002	0.012	1.8	0	30.408	3.6	0	0	0
267	ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	250	9.52	9.57	43.10	297.10	0.25	0.225	1.65	1.5	176.075	0	1.7	0	0.125	0	0	0	0.175
501	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3.18	3.48	16.98	110.44	0.04	0.16	1.3	0.14	125.76	0	1.2	0	0.36	0	0	0	0.12
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	106.80	0.1	0	0	0.95	11.5	0	0	0	0	0	0	0	0
112	ЗАВТРАК	Плоды свежие (груши)	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.02	0.03	5	2.3	19	0	12	0	155	16	0	0	0.01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			660	18,73	14,05	118,51	659,27	0,452	0,421	8,43	5,352	339,337	0,012	16,7	0	185,893	19,6	0	0	0,305
29	ОБЕД	Салат овощной с яблоками и перцем сладким	100	1.22	10.23	6.89	125.50	0.05	0.05	39.35	1.4	15.96	0.06	9.04	0	198.28	17.2	0	0	0.01
134	ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	6.40	6.58	17.10	153.65	0.1	0.075	16.025	0.9	27.925	0	22.25	0	449.08	65.45	0	0	0.225
364	ОБЕД	Азу	250	15.92	18.08	31.80	354.17	0.225	0.15	36.225	1.775	24.05	0	39.6	0	943.8	104.4	0	0	0.05
505	ОБЕД	Кисель из свежих ягод	200	0.16	0.04	17.10	67.24	0	0	3	0.14	15.94	0	7	0	51.66	6	0	0	0.18
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	106.80	0.1	0	0	0.95	11.5	0	0	0	0	0	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3.30	0.60	17.00	90.50	0.09	0	0	1.95	17.5	0	23.5	0	0	79	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			900	30,95	36,03	114,04	897,86	0,565	0,275	94,6	7,115	112,875	0,06	101,39	0	1642,815	272,05	0	0	0,465
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1560	49,68	50,08	232,55	1557,13	1,017	0,696	103,03	12,467	452,212	0,072	118,09	0	1828,708	291,65	0	0	0,77

День: понедельник

Неделя: вторая

№ рецеп	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 6																				
320	ЗАВТРАК	Сырники из творога	200	27.98	23.84	36.06	578.54	0.1	0.14	0.08	0.78	16.82	0.04	6.12	0.36	55.02	51.3	0	0	0.02
481	ЗАВТРАК	Молоко сгущенное	15	1.08	1.27	8.32	49.20	0.009	0.057	0.15	0.03	46.05	0.008	5.1	0.008	54.75	32.85	0	0	0.006
496	ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3.26	3.42	14.84	102.24	0.04	0.16	1.3	0.46	129.6	0	8.02	0	22.94	9.82	0	0	0.16
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	106.80	0.1	0	0	0.95	11.5	0	0	0	0	0	0	0	0
112	ЗАВТРАК	Плоды свежие (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.02	10	2.2	16	0.01	9	0	278	11	0	0	0.01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			565	36,67	29,43	93,17	883,78	0,279	0,377	11,53	4,42	219,97	0,058	28,24	0,368	410,71	104,97	0,001	0	0,196
74	ОБЕД	Салат Мазайка	100	6.36	11.36	19.80	205.04	0.22	0.13	12.16	2.47	36.71	0.02	13.38	0.18	317.92	46.68	0	0	0.02
144	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)/12,5	250	9.18	8.03	20.00	189.25	0.075	0.05	11.5	0.6	18.675	0	14.65	0	301.5	34.8	0	0	0.2

170	ОБЕД	Гренки из пшеничного хлеба	30	3.38	0.34	20.92	100.26	0.048	0	0	0.498	9.06	0	6.36	0	0	29.49	0	0	0
237	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.44	7.69	46.69	298.31	0.36	0.18	0	5.526	24.246	0	1.224	0	0	0	0	0	0.126
367	ОБЕД	Гуляш из отварной говядины (1-й вариант)	100	12.18	12.44	5.73	184.14	0.04	0.03	4.52	0.36	9.17	0	3.78	0	47.25	15.66	0	0	0.01
511	ОБЕД	Напиток из свежих ягод	200	0.10	0.04	16.42	64.40	0	0	7.26	0.14	16	0	3.64	0	49.04	4.14	0	0	0.2
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	106.80	0.1	0	0	0.95	11.5	0	0	0	0	0	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3.30	0.60	17.00	90.50	0.09	0	0	1.95	17.5	0	23.5	0	0	79	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			960	48,89	41	170,71	1238,7	0,933	0,39	35,44	12,494	142,861	0,02	66,534	0,18	715,71	209,77	0	0	0,556
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1525	85,56	70,43	263,88	2122,48	1,212	0,767	46,97	16,914	362,831	0,078	94,774	0,548	1126,42	314,74	0,001	0	0,752

День: вторник
Неделя: вторая

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,			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 7																				
301	ЗАВТРАК	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	14.60	23.82	5.50	295.56	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	0.24	0.00	15.18	60.60	0	0.02	2.5	0.82	14.06	0	6.18	0	32.54	8.74	0	0	0.24
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	106.80	0.1	0	0	0.95	11.5	0	0	0	0	0	0	0	0
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (апельсин)	100	0.90	0.20	8.10	43.00	0.04	0.03	60	0.3	34	0.01	13	0	197	23	0	0	0.02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	19,69	24,52	52,93	505,96	0,24	0,61	63,8	4,47	232,56	0,25	30,1	2	357,06	206,62	0,02	0,02	0,32
21	ОБЕД	Салат из свежих овощей с перцем	100	1.07	10.15	4.64	113.98	0.08	0.1	60.6	1.24	24.81	0.12	17.34	0	223.45	42.58	0	0	0.02
154	ОБЕД	Суп картофельный с крупой	250	6.83	7.83	24.40	196.12	0.125	0.1	23.15	1.25	17.55	0	24.8	0	481.9	67.2	0	0	0.025
201	ОБЕД	Рулет или запеканка картофельная с печенью	250	28.50	28.92	42.60	546.60	0.65	3.025	86.4	11.175	45.675	10.9	74.575	1.675	1578	550.475	0.03	0.05	0.375
448	ОБЕД	Соус белый основной	50	0.87	1.57	1.93	25.52	0.01	0.015	0.215	0.055	1.345	0	0.28	0	3.5	1.16	0	0	0
623	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0.08	0.00	18.60	70.74	0	0	0.06	0.04	9.44	0	2	0	0.44	0	0	0	0.2
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	106.80	0.1	0	0	0.95	11.5	0	0	0	0	0	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3.30	0.60	17.00	90.50	0.09	0	0	1.95	17.5	0	23.5	0	0	79	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			950	44,6	49,57	133,32	1150,26	1,055	3,24	170,425	16,66	127,82	11,02	142,495	1,675	2287,265	740,415	0,025	0,05	0,62
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1500	64,29	74,09	186,25	1656,22	1,295	3,85	234,225	21,13	360,38	11,27	172,595	3,675	2644,325	947,035	0,045	0,07	0,94

День: среда
Неделя: вторая

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,			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 8																				
95	ЗАВТРАК	Бутерброд с джемом или повидлом (1-й вариант)	60	1.68	0.20	23.98	97.93	0.042	0.006	0.48	0.462	7.002	0.012	1.8	0	30.408	3.6	0	0	0
264	ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	250	10.08	8.48	44.80	286.95	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	64.90	0	0.02	8.48	0.84	10.7	0	2.02	0	29.94	3.62	0	0	0
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	106.80	0.1	0	0	0.95	11.5	0	0	0	0	0	0	0	0
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (груши)	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.02	0.03	5	2.3	19	0	12	0	155	16	0	0	0.01

