

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Каменная средняя общеобразовательная школа»  
628116 Тюменская область, Октябрьский район, п.Каменное,

ул.Лесная, 2А. Тел. 9-63-40

e-mail: Kamennaya\_school@oktregion.ru

СОГЛАСОВАНО:

Фельдшер  
Н.Р. Коновалова



средняя общеобразовательная школа  
Чернышова

Примерное 10-дневное меню для детей школьного возраста

День: День 1 (понедельник)  
Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг							
			жиры	белки		углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
173	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и сахаром)	200	11,07	8,65	64,30	352,00	0,22	0,97	100,00	0,77	247,07	139,37	24,33	1,38					
14	Масло (порциями)	10	7,25	0,08	12,13	70,00	0,00	0,00	236,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02					
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,68	3,16	15,94	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	186,63	90,00	14,00	0,14					
Н	Хлеб пшеничный	20	0,20	1,58	0,42	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22					
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	1,20					
	<b>ОБЕД</b>																		
59	Салат из моркови с яблоками или черносливом	100	0,17	1,06	8,52	39,90	0,05	1,38	0,00	0,34	23,99	44,53	20,38	0,76					
99	Суп из овощей	250	5,00	1,60	19,15	95,25	0,08	4,38	0,00	2,33	34,85	49,28	20,75	0,78					
128	Картофельное пюре (с маслом)	150	6,40	2,17	22,59	121,00	0,11	4,46	31,00	0,17	29,16	60,92	14,18	0,72					
242	Язык отварной с соусом	90	9,59	19,24	2,11	141,00	0,05	0,10	8,00	0,40	33,48	148,21	15,36	0,78					
346	Компот из апельсинов и мандаринов	200	0,10	0,44	34,00	141,20	0,02	12,00	0,00	0,10	23,02	11,50	7,62	0,24					
Н	Хлеб пшеничный	60	0,64	3,82	1,38	138,72	0,06	0,00	0,00	0,62	13,80	39,80	16,80	0,44					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1380</b>	<b>43,50</b>	<b>42,20</b>	<b>190,34</b>	<b>1293,43</b>	<b>0,67</b>	<b>34,58</b>	<b>395,00</b>	<b>5,29</b>	<b>615,00</b>	<b>615,00</b>	<b>148,82</b>	<b>6,68</b>					

День: День 2 (вторник)  
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рсч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	6,06	0,95	3,05	70,60	0,04	2,69	50,00	0,48	27,18	30,10	16,51	0,76					
403	Оладьи с яблоками	160	18,48	10,70	57,82	340,00	0,22	1,26	16,00	0,54	189,18	154,10	26,27	0,76					
377	Чай с лимоном	200	0,02	0,13	15,21	62,00	0,00	1,82	0,00	0,00	4,40	2,40	0,26						
338	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	5,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	1,20					
	<b>ОБЕД</b>																		
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	4,12	1,65	7,29	72,90	0,04	2,86	48,00	0,88	68,33	41,61	18,39	0,61					
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	3,05	4,42	16,94	116,60	0,14	4,18	129,00	0,80	32,67	79,45	12,64	0,77					
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	5,06	15,01	3,80	111,00	0,04	2,71	145,00	0,93	231,43	159,37	25,97	0,48					
304	Рис отварной	200	7,16	4,86	48,92	279,60	0,04	0,00	0,00	0,38	11,82	81,26	11,78	0,60					
388	Компот из плодов шиповника	200	0,28	0,68	20,76	88,20	0,02	15,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,54					
Н	Хлеб пшеничный	90	0,64	3,82	1,38	138,72	0,09	0,00	0,00	0,62	13,80	59,80	16,60	0,86					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1500</b>	<b>45,27</b>	<b>42,62</b>	<b>184,97</b>	<b>1326,62</b>	<b>0,66</b>	<b>35,52</b>	<b>388,00</b>	<b>5,59</b>	<b>625,96</b>	<b>624,52</b>	<b>143,00</b>	<b>6,84</b>					

День: День 3 (среда)  
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рсч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
321	Капуста тушенная (из свежей капусты)	200	6,48	2,12	18,86	150,20	0,06	12,32	0,00	0,96	210,90	40,28	21,30	0,62					
105	Фрикадельки мясные	100	11,72	17,95	10,74	196,10	0,07	0,50	129,00	0,64	121,52	107,66	32,20	0,56					
377	Чай с лимоном	200	0,02	0,13	15,21	62,00	0,00	0,82	0,00	0,00	4,40	2,40	0,36						
Н	Хлеб пшеничный	20	0,20	1,58	0,42	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	3,60	0,22					
	<b>ОБЕД</b>																		
20	Салат из свежих огурцов	100	6,02	0,75	2,35	66,60	0,03	1,89	0,00	0,36	22,32	39,59	10,19	0,57					
96	Рассольник ленинградский	250	5,10	2,03	11,97	107,25	0,10	3,38	42,00	0,85	49,15	56,73	14,18	0,53					
309	Макаронные изделия отварные	200	6,02	5,36	82,06	224,60	0,08	0,00	0,00	0,60	6,48	39,56	18,16	0,68					
261	Печень тушенная в соусе	100	8,76	10,66	16,81	206,00	0,19	4,86	219,00	0,95	125,62	223,29	14,80	1,26					
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	1,06	32,02	132,80	0,05	10,72	0,00	0,70	48,48	34,44	16,46	1,60					
Н	Хлеб пшеничный	90	0,64	2,82	1,38	138,72	0,06	0,00	0,00	0,62	13,80	59,80	14,60	0,66					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1460</b>	<b>45,44</b>	<b>44,46</b>	<b>191,82</b>	<b>1331,03</b>	<b>0,66</b>	<b>34,49</b>	<b>390,00</b>	<b>5,94</b>	<b>617,08</b>	<b>623,14</b>	<b>147,89</b>	<b>7,06</b>					

День: День 4 (четверг)  
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рсч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
73	Икра кабачковая	100	3,19	2,73	14,54	133,80	0,04	4,68	0,00	0,80	90,93	55,80	18,11	0,74					
263	Рагу из свинины	180	25,07	15,82	57,20	378,00	0,32	6,13	125,00	1,04	71,49	174,13	23,84	1,15					
378	Чай с молоком	200	1,35	1,53	15,91	80,99	0,04	1,33	35,00	0,00	126,59	92,79	15,39	0,41					

Н	Хлеб пшеничный	30	0,20	1,58	0,42	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	<b>ОБЕД</b>													
55	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	3,03	1,42	6,28	85,00	0,03	5,95	0,00	0,72	30,72	39,50	18,62	0,87
108	Суп картофельный с клецками	250	3,60	3,55	28,80	170,79	0,10	5,75	42,00	0,63	33,40	72,23	25,35	0,78
223	Запеканка из творога (с молоком стуженным)	100	7,74	14,23	29,60	189,00	0,04	0,33	185,00	1,29	236,45	150,61	18,59	0,25
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,02	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,86
Н	Хлеб пшеничный	60	0,20	1,58	0,42	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
338	Плоды или ягоды свежие	150	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	1,20
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1370</b>	<b>44,94</b>	<b>43,00</b>	<b>190,85</b>	<b>1292,70</b>	<b>0,67</b>	<b>35,07</b>	<b>387,00</b>	<b>5,28</b>	<b>628,96</b>	<b>635,26</b>	<b>147,25</b>	<b>6,70</b>

День: День 5 (пятница)

Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	<b>ЗАВТРАК</b>														
182	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой с маслом и сахаром)	210	5,71	5,10	33,41	0,06	0,68	160,00	0,21	230,10	138,14	10,11	0,23	0,23	
380	Кофейный напиток с молоком стуженным	200	0,98	2,94	20,92	0,02	0,38	0,00	0,04	128,78	46,56	4,88	0,08	0,08	
2	Бутерброды с джемом или повидлом	55	2,87	2,40	27,83	0,04	0,10	20,00	0,39	10,00	22,80	2,60	0,30	0,30	
338	Плоды или ягоды свежие	200	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	0,80	0,80	
	<b>ОБЕД</b>														
27	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	4,08	1,10	3,75	0,06	17,45	0,00	0,95	22,71	22,29	8,63	0,78	0,78	
81	Борщ	250	4,85	1,60	8,55	0,03	5,93	45,00	0,98	52,53	46,10	12,13	0,80	0,80	
302	Каша рассыпчатая	200	8,12	11,46	51,52	0,34	0,00	0,00	0,80	119,76	171,90	61,10	1,08	1,08	
260	Гуляш	100	16,79	14,55	2,89	0,03	0,92	190,00	1,61	21,81	124,15	22,03	1,06	1,06	
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,02	0,32	28,84	0,02	0,30	0,00	0,16	24,98	11,56	4,32	0,60	0,60	
Н	Хлеб пшеничный	60	0,64	3,82	1,38	0,05	0,00	0,00	0,62	13,80	49,80	14,60	1,42	1,42	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1575</b>	<b>44,46</b>	<b>43,69</b>	<b>188,89</b>	<b>0,68</b>	<b>35,76</b>	<b>415,00</b>	<b>5,96</b>	<b>640,46</b>	<b>644,30</b>	<b>149,40</b>	<b>7,15</b>	<b>7,15</b>	

День: День 6 (суббота)

Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки		Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	<b>ЗАВТРАК</b>														
70	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,10	1,12	3,50	0,02	5,50	0,00	0,30	10,00	35,00	12,00	0,50	0,50	
125	Картофель отварной (с маслом)	150	7,99	2,02	53,21	0,11	7,42	50,00	0,15	53,66	55,79	20,32	0,52	0,52	
239	Тертели рыбные	90	8,58	22,09	9,41	0,16	1,28	154,00	0,87	243,88	182,63	17,81	0,46	0,46	
376	Чай с сахаром	200	0,02	0,06	15,01	0,00	0,02	0,00	0,00	11,09	2,80	1,40	0,28	0,28	
Н	Хлеб пшеничный	30	0,20	1,58	0,42	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,22	
	<b>ОБЕД</b>														
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	5,10	0,12	11,16	0,07	16,87	0,00	1,20	33,49	29,35	16,00	0,48	0,48	
113	Суп-лапша домашняя	200	5,55	2,57	11,63	0,05	0,50	47,00	1,18	38,55	38,50	10,68	0,65	0,65	
426	Булочка с повидлом обсыпанная	100	14,36	6,60	41,13	0,16	0,04	0,00	1,21	21,30	76,80	28,20	0,89	0,89	
347	Компот из плодов консервированных (персики, или слива, или абрикосы)	200	0,18	0,48	32,44	0,00	1,98	0,00	0,18	15,98	15,58	6,18	1,46	1,46	
Н	Хлеб пшеничный	90	0,44	2,24	0,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	1,24	

Июгурт	100	1.88	5.12	7.38	66.88	0.04	0.75	140.00	0.00	184.00	118.75	18.75	0.13
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1320</b>	<b>44.40</b>	<b>44.00</b>	<b>186.25</b>	<b>1294.50</b>	<b>0.66</b>	<b>34.36</b>	<b>391.00</b>	<b>5.71</b>	<b>625.75</b>	<b>614.99</b>	<b>147.93</b>	<b>6.82</b>

День: День 7 (понедельник)  
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки		углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg
	<b>ЗАВТРАК</b>												
304	Рис отварной	200	7.16	4.86	179.60	0.04	0.00	0.00	0.38	21.82	81.26	11.78	0.35
255	Печень по-строгановски	100	11.63	13.66	232.00	0.23	3.45	219.00	1.64	163.24	149.25	17.47	2.60
378	Чай с молоком или сливками	200	1.35	1.53	80.99	0.04	1.33	35.00	0.00	162.59	62.79	6.39	0.41
Н	Хлеб пшеничный	30	0.20	1.58	46.76	0.02	0.00	0.00	0.26	4.60	17.40	4.60	0.22
	<b>ОБЕД</b>												
67	Винегрет овощной	100	5.02	1.39	122.00	0.04	5.73	0.00	0.72	41.46	38.53	10.12	0.46
87	Щи из свежей капусты	250	2.88	1.75	80.00	0.05	22.13	35.00	0.68	61.73	38.85	18.75	0.38
309	Макаронные изделия отварные	150	6.02	7.36	224.60	0.08	0.00	0.00	0.70	6.48	49.56	15.16	0.48
268	Котлеты, биточки, шницели	90	10.10	8.25	172.00	0.04	0.17	125.00	0.78	121.57	94.40	27.89	0.50
350	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0.04	0.08	111.60	0.06	1.80	0.00	0.20	10.10	16.40	11.34	0.06
Н	Хлеб пшеничный	60	0.64	3.82	138.72	0.06	0.00	0.00	0.62	13.80	59.80	16.60	1.35
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1380</b>	<b>45.04</b>	<b>44.28</b>	<b>1388.27</b>	<b>0.66</b>	<b>34.61</b>	<b>414.00</b>	<b>5.98</b>	<b>607.39</b>	<b>608.24</b>	<b>140.10</b>	<b>6.81</b>

День: День 8 (вторник)  
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки		углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg
	<b>ЗАВТРАК</b>												
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0.06	0.33	6.60	0.02	2.25	0.00	0.11	2.20	5.80	3.00	0.27
181	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	200	7.71	6.12	290.99	0.09	0.97	75.00	0.23	134.07	118.18	10.31	0.31
383	Какао с молоком ступенным	200	1.60	3.66	138.40	0.02	0.38	45.00	0.02	128.00	107.15	8.00	0.34
15	Сыр (порциями)	30	6.85	6.96	108.00	0.01	0.21	110.00	0.15	164.00	50.00	5.50	0.50
Н	Хлеб пшеничный	20	0.20	1.58	46.76	0.02	0.00	0.00	0.01	4.60	17.40	6.60	0.22
	<b>ОБЕД</b>												
73	Икра кабачковая	100	2.19	2.73	133.80	0.04	1.68	0.00	1.80	60.93	55.80	8.11	0.34
98	Суп крестьянский с крупой (пшенной, хлопьями овсяными)	250	4.93	1.47	76.25	0.08	2.68	35.00	1.30	35.88	44.58	23.18	0.28
284	Запеканка (рулет) картофельная с мясом или субпродуктами (с маслом)	150	21.29	17.05	372.00	0.32	2.79	135.00	1.13	58.46	183.16	56.15	3.07
388	Компот из плодов шиповника	200	0.28	0.68	88.20	0.02	25.00	0.00	0.46	21.34	3.44	3.44	0.34
Н	Хлеб пшеничный	40	0.64	3.82	138.72	0.06	0.00	0.00	0.62	13.80	59.80	16.60	1.06
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1250</b>	<b>45.75</b>	<b>44.40</b>	<b>1399.72</b>	<b>0.88</b>	<b>35.96</b>	<b>400.00</b>	<b>5.83</b>	<b>623.27</b>	<b>645.31</b>	<b>140.89</b>	<b>6.73</b>

День: День 9 (среда)  
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг
--------	--------------------------------	-----------------	---------------------	-------------------------------	--------------	--------------------------

№	Наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг		Минеральные вещества, мг										
			жиры	белки		углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,10	0,80	1,70	10,00	0,01	1,50	0,00	0,05	23,00	24,00	7,00	0,30				
262	Сердце в соусе	100	7,18	13,08	2,85	152,00	0,17	1,39	37,00	0,70	27,53	81,35	12,32	0,56				
302	Каша рассыпчатая	150	8,12	5,46	51,52	125,00	0,17	0,00	0,00	0,40	19,76	171,90	21,10	0,98				
377	Чай с лимоном	200	0,02	0,13	15,21	62,00	0,00	1,82	0,00	0,00	14,21	4,40	1,40	0,36				
Н	Хлеб пшеничный	30	0,20	1,58	0,42	46,76	0,02	0,00	0,00	0,10	4,60	17,40	2,60	0,22				
	<b>ОБЕД</b>																	
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	7,86	2,51	7,25	117,70	0,02	1,71	80,00	1,30	124,60	90,74	11,36	0,44				
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	3,33	2,64	28,48	147,20	0,07	3,29	120,00	0,83	145,01	85,32	15,22	0,38				
259	Жаркое по-домашнему	175	16,50	8,61	86,37	342,00	0,08	3,76	150,00	0,80	130,50	55,75	12,47	0,87				
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	7,00	3,32	160,00	0,10	22,00	0,00	1,20	140,00	52,10	44,00	1,84				
Н	Хлеб пшеничный	60	0,64	3,82	1,38	138,72	0,03	0,00	0,00	0,62	13,80	59,80	13,60	1,06				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1365</b>	<b>45,95</b>	<b>45,63</b>	<b>198,50</b>	<b>1301,38</b>	<b>0,67</b>	<b>35,47</b>	<b>387,00</b>	<b>6,00</b>	<b>643,01</b>	<b>642,76</b>	<b>141,07</b>	<b>7,01</b>				

День: День 10 (четверг)  
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг		Минеральные вещества, мг										
			жиры	белки		углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,03	0,21	0,57	3,60	0,01	1,47	0,00	0,03	5,10	9,00	2,20	0,15				
265	Плов	180	16,89	15,48	46,53	322,00	0,06	1,28	110,00	1,45	104,24	100,15	19,29	0,96				
385	Молоко	200	3,20	5,80	9,60	107,00	0,08	2,60	45,00	0,00	240,00	180,00	18,00	0,20				
Н	Хлеб пшеничный	20	0,20	1,58	0,42	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	3,60	0,22				
	<b>ОБЕД</b>																	
56	Салат овощной с яблоками	100	0,18	1,16	7,20	35,10	0,03	12,52	0,00	0,18	33,14	29,02	17,28	0,78				
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,67	5,90	36,33	208,25	0,28	5,83	35,00	1,43	92,68	88,10	25,58	1,05				
285	Макароник с мясом или субпродуктами	150	18,42	11,79	54,74	322,01	0,09	0,00	195,00	1,70	90,49	151,39	27,93	1,78				
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,05	10,90	0,00	0,28	30,18	15,40	14,14	0,76				
Н	Хлеб пшеничный	60	0,64	3,82	1,38	138,72	0,06	0,00	0,00	0,62	13,80	59,80	16,60	1,06				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1260</b>	<b>45,39</b>	<b>45,90</b>	<b>184,65</b>	<b>1298,04</b>	<b>0,68</b>	<b>34,59</b>	<b>385,00</b>	<b>5,95</b>	<b>614,23</b>	<b>650,26</b>	<b>144,62</b>	<b>6,96</b>				

Химический состав за плановый период											
Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
45,01	44,02	189,69	1331,12	0,67	35,04	395,20	5,75	624,11	630,38	145,10	6,87
450,14	440,18	1896,90	13311,15	6,68	350,42	3952,00	57,53	6241,12	6303,78	1450,96	68,75
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>											

День: День 1 (понедельник)  
 Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
173	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и сахаром)	220	12,07	10,65	69,30	392,00	0,27	2,89	150,00	0,77	277,07	169,37	24,33	3,38				
14	Масло (порциями)	10	7,25	0,08	12,13	70,00	0,00	0,00	236,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02				
380	Кофейный напиток с молоком стущенным	200	2,68	3,16	15,94	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	186,63	90,00	14,00	0,14				
Н	Хлеб пшеничный	30	0,30	1,58	0,42	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	17,40	6,60	6,60	0,22				
338	Фрукты или ягоды свежие	150	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	1,20				
	<b>ОБЕД</b>																	
59	Салат из моркови с яблоками или черносливом	100	0,17	1,06	8,52	39,90	0,05	1,38	0,00	0,34	23,99	44,53	20,38	0,76				
99	Суп из овощей	300	6,00	2,60	30,15	195,25	0,12	6,45	45,00	4,33	54,85	79,28	40,75	0,98				
128	Картофельное пюре (с маслом)	150	6,40	2,17	22,59	121,00	0,11	4,46	31,00	0,17	29,16	60,92	14,18	0,72				
242	Язык отварной с соусом	100	14,47	24,24	7,11	203,57	0,07	0,10	13,00	0,70	33,48	148,21	15,36	1,98				
346	Компот из апельсинов и мандаринов	200	0,10	0,44	34,00	141,20	0,02	12,00	0,00	0,10	23,02	11,50	7,62	0,24				
Н	Хлеб пшеничный	90	0,96	3,82	1,38	138,72	0,06	0,00	0,00	0,62	13,80	39,80	16,60	0,44				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1550</b>	<b>50,80</b>	<b>50,20</b>	<b>211,34</b>	<b>1496,00</b>	<b>0,79</b>	<b>38,58</b>	<b>495,00</b>	<b>7,60</b>	<b>665,00</b>	<b>675,01</b>	<b>168,82</b>	<b>10,08</b>				

День: День 2 (вторник)  
 Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
	<b>ЗАВТРАК</b>																
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	6,06	0,95	3,05	70,60	0,04	2,69	50,00	0,48	27,18	30,10	16,51	0,76			
403	Оладьи с яблоками	160	18,48	10,70	57,82	340,00	0,22	1,26	16,00	0,54	189,18	154,10	26,27	0,76			
376	Чай с сахаром	200	0,02	0,13	15,21	62,00	0,00	1,82	0,00	0,00	14,21	4,40	2,40	0,26			
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	6,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,26			
	<b>ОБЕД</b>																
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	4,12	1,65	7,29	72,90	0,04	2,86	48,00	0,88	68,33	41,61	18,39	0,61			
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	275	8,48	11,40	42,82	187,98	0,25	4,18	236,00	2,71	67,71	114,95	34,65	2,77			
304	Рис отварной	200	5,06	15,01	3,80	211,00	0,04	2,71	145,00	0,93	231,43	159,37	25,97	0,48			
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	7,16	4,86	48,92	279,60	0,04	0,00	0,00	0,38	11,82	81,26	11,78	0,60			
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,28	0,68	20,76	88,20	0,02	18,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,56			
Н	Хлеб пшеничный	90	0,64	3,82	1,38	138,72	0,09	0,00	0,00	0,62	13,80	59,80	16,60	0,86			
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1525</b>	<b>50,70</b>	<b>49,60</b>	<b>210,85</b>	<b>1498,00</b>	<b>0,77</b>	<b>38,52</b>	<b>495,00</b>	<b>7,50</b>	<b>661,00</b>	<b>660,03</b>	<b>165,01</b>	<b>9,92</b>			

День: День 3 (среда)  
 Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
	<b>ЗАВТРАК</b>																
321	Капуста тушенная (из свежей капусты)	200	6,48	2,12	18,86	150,20	0,06	12,32	0,00	0,96	210,90	40,28	21,30	0,62			
105	Фрикадельки мясные	100	11,72	17,95	10,74	196,10	0,07	0,50	129,00	0,64	121,52	107,66	32,20	0,56			
377	Чай с лимоном	200	0,02	0,13	15,21	62,00	0,00	0,82	0,00	0,00	14,21	4,40	2,40	0,36			
Н	Хлеб пшеничный	60	0,20	1,58	0,42	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	3,60	0,22			

№	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг									
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
	<b>ОБЕД</b>																			
20	Салат из свежих огурцов	100	6,02	0,75	2,35	66,60	0,03	1,89	0,00	0,36	22,32	39,59	10,19	0,57						
96	Рассольник ленинградский	300	10,36	7,17	30,92	222,22	0,23	7,42	148,00	2,43	92,17	94,59	31,29	0,53						
309	Макаронные изделия отварные	200	6,02	5,36	82,06	274,60	0,08	0,00	0,00	0,60	6,48	39,56	18,16	0,68						
261	Печень тушенная в соусе	100	8,76	10,66	16,81	206,00	0,19	4,86	219,00	0,95	125,62	223,29	14,80	4,15						
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	1,06	32,02	132,80	0,05	10,72	0,00	0,70	48,48	34,44	16,46	1,60						
Н	Хлеб пшеничный	90	0,64	2,82	1,38	138,72	0,06	0,00	0,00	0,62	13,80	59,80	14,60	0,66						
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1550</b>	<b>50,70</b>	<b>49,60</b>	<b>210,77</b>	<b>1496,00</b>	<b>0,79</b>	<b>38,53</b>	<b>496,00</b>	<b>7,52</b>	<b>660,10</b>	<b>661,01</b>	<b>165,00</b>	<b>9,95</b>						

День: День 4 (четверг)

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг									
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
	<b>ЗАВТРАК</b>																			
73	Икра кабачковая	100	3,19	2,73	14,54	133,80	0,04	4,68	0,00	0,80	90,93	55,80	18,11	0,74						
263	Рагу из свинины	200	28,67	22,42	57,20	438,00	0,42	9,58	175,00	2,28	81,69	184,84	23,84	4,15						
378	Чай с молоком	200	1,35	1,53	15,91	80,99	0,04	1,33	35,00	0,00	126,59	92,79	15,39	0,41						
Н	Хлеб пшеничный	60	0,20	1,58	0,42	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22						
	<b>ОБЕД</b>																			
55	Салат из свежих с огурцами солеными	100	3,03	1,42	6,28	85,00	0,03	5,95	0,00	0,72	30,72	39,50	18,62	0,87						
108	Суп картофельный с клецками	250	3,60	3,55	28,80	170,79	0,10	5,75	42,00	0,63	33,40	72,23	25,35	0,78						
223	Запеканка из творога (с молоком стученным)	140	10,74	14,23	49,48	332,50	0,05	0,63	245,00	2,29	258,45	165,61	36,54	0,55						
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,02	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,86						
Н	Хлеб пшеничный	60	0,20	1,58	0,42	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22						
338	Плоды или ягоды свежие	150	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	1,20						
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1460</b>	<b>51,54</b>	<b>49,60</b>	<b>210,73</b>	<b>1496,20</b>	<b>0,77</b>	<b>38,82</b>	<b>497,00</b>	<b>7,52</b>	<b>661,16</b>	<b>660,97</b>	<b>165,19</b>	<b>10,00</b>						

День: День 5 (пятница)

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг									
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
	<b>ЗАВТРАК</b>																			
182	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой с маслом и сахаром)	220	7,91	10,96	55,27	290,99	0,16	3,45	240,00	1,75	249,84	153,94	25,81	0,23						
380	Кофейный напиток с молоком стученным	200	0,98	2,94	20,92	83,40	0,02	0,38	0,00	0,04	128,78	46,56	4,88	0,08						
2	Бульбороды с джемом или повидлом	55	2,87	2,40	27,83	106,00	0,04	0,10	20,00	0,39	10,00	22,80	2,60	0,30						
338	Плоды или ягоды свежие	200	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	0,80						
	<b>ОБЕД</b>																			
27	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	4,08	1,10	3,75	74,10	0,06	17,45	0,00	0,95	22,71	22,29	8,63	0,78						
81	Борщ	250	6,85	1,60	8,55	91,25	0,03	5,93	45,00	0,98	52,53	46,10	12,13	0,80						
302	Каша рассыпчатая	200	8,12	11,46	51,52	285,00	0,34	0,00	0,00	0,80	119,76	171,90	61,10	3,86						
260	Гуляш	100	18,79	14,55	2,89	221,00	0,03	0,92	190,00	1,61	21,81	124,15	22,03	1,06						
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,02	0,32	28,84	118,00	0,02	0,30	0,00	0,16	24,98	11,56	4,32	0,60						
Н	Хлеб пшеничный	90	0,64	3,82	1,38	179,46	0,05	0,00	0,00	0,62	13,80	49,80	14,60	1,42						
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1615</b>	<b>50,66</b>	<b>49,55</b>	<b>210,75</b>	<b>1496,20</b>	<b>0,77</b>	<b>38,53</b>	<b>495,00</b>	<b>7,50</b>	<b>660,20</b>	<b>660,10</b>	<b>165,10</b>	<b>9,93</b>						

День: День 6 (суббота)

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
			жиры		углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
			белки	жиры														
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
70	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,10	1,12	3,50	20,00	0,02	5,50	0,00	0,30	10,00	35,00	12,00	0,50				
125	Картофель отварной (с маслом)	150	7,99	2,02	53,21	128,92	0,11	7,42	50,00	0,15	53,66	55,79	20,32	0,52				
239	Тертели рыбные	100	12,78	25,79	19,43	310,72	0,26	1,28	224,00	2,76	263,88	215,68	34,98	2,48				
376	Чай с сахаром	200	0,02	0,06	15,01	60,01	0,00	0,02	0,00	0,00	11,09	2,80	1,40	0,28				
H	Хлеб пшеничный	50	0,20	1,58	0,42	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22				
	<b>ОБЕД</b>																	
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	5,10	0,12	11,16	90,10	0,07	16,87	0,00	1,20	33,49	29,35	16,00	0,48				
113	Суп-лапша домашняя	300	7,65	4,57	26,03	237,75	0,09	1,50	82,00	1,18	53,85	51,60	10,68	1,75				
426	Булочка с повидлом обсыпанная	100	14,36	6,60	41,13	320,00	0,16	0,94	0,00	1,21	21,30	76,80	28,20	0,89				
347	Компот из плодов консервированных (персики, или слива, или абрикосы)	200	0,18	0,48	32,44	133,40	0,00	5,15	0,00	0,18	15,98	15,58	6,18	1,46				
H	Хлеб пшеничный	90	0,44	2,24	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24				
H	Йогурт	100	1,88	5,12	7,38	66,88	0,04	0,75	140,00	0,00	184,00	118,75	18,75	0,13				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1450</b>	<b>50,70</b>	<b>49,70</b>	<b>210,67</b>	<b>1506,50</b>	<b>0,80</b>	<b>38,53</b>	<b>496,00</b>	<b>7,60</b>	<b>661,05</b>	<b>661,14</b>	<b>165,10</b>	<b>9,94</b>				

День: День 7 (понедельник)  
 Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
			жиры		углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
			белки	жиры														
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
304	Рис отварной	200	7,16	4,86	48,92	179,60	0,04	0,00	0,00	0,38	21,82	81,26	11,78	0,35				
255	Печень по-строгановски	100	11,63	13,66	13,32	232,00	0,23	3,45	219,00	1,64	163,24	149,25	17,47	3,80				
378	Чай с молоком или сливками	200	1,35	1,53	15,91	80,99	0,04	1,33	35,00	0,00	162,59	62,79	6,39	0,41				
H	Хлеб пшеничный	50	0,20	1,58	0,42	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	4,60	0,22				
	<b>ОБЕД</b>																	
67	Винегрет овощной	100	5,02	1,39	6,55	122,00	0,04	5,73	0,00	0,72	41,46	38,53	10,12	0,46				
87	Щи из свежей капусты	300	3,88	2,75	5,90	85,00	0,15	25,13	65,00	1,68	71,73	59,68	28,75	1,38				
309	Макаронные изделия отварные	200	7,02	7,36	81,65	294,60	0,08	0,00	0,00	0,70	16,48	49,56	18,16	0,48				
268	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100	14,10	12,57	14,16	205,73	0,06	1,17	178,00	1,32	154,28	126,16	39,89	1,50				
350	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,04	0,08	23,04	111,60	0,06	1,80	0,00	0,20	10,10	16,40	11,34	0,06				
H	Хлеб пшеничный	60	0,64	3,82	1,38	138,72	0,06	0,00	0,00	0,62	13,80	59,80	16,60	1,35				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1510</b>	<b>51,04</b>	<b>49,60</b>	<b>211,25</b>	<b>1497,00</b>	<b>0,78</b>	<b>38,61</b>	<b>497,00</b>	<b>7,52</b>	<b>660,10</b>	<b>660,83</b>	<b>165,10</b>	<b>10,01</b>				

День: День 8 (вторник)  
 Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
			жиры		углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
			белки	жиры														
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,06	0,33	1,14	6,60	0,02	2,25	0,00	0,11	2,20	5,80	3,00	0,27				
181	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	220	9,71	8,12	82,35	310,99	0,12	0,97	75,00	0,23	154,07	118,18	15,31	0,31				
383	Какао с молоком ступенным	200	1,60	3,66	25,08	138,40	0,02	0,38	45,00	0,02	128,00	107,15	8,00	0,34				
15	Сыр (порциями)	30	6,85	6,96	0,00	108,00	0,01	0,21	110,00	0,15	164,00	50,00	5,50	0,50				
H	Хлеб пшеничный	40	0,20	1,58	0,42	46,76	0,02	0,00	0,00	0,01	4,60	17,40	6,60	0,22				
	<b>ОБЕД</b>																	
73	Икра кабачковая	100	2,19	2,73	14,54	133,80	0,04	1,68	0,00	1,80	60,93	55,80	8,11	0,34				



98	Суп крестьянский с крупой (пшениной, хлопьями овсяными)	300	4,93	1,47	26,10	96,25	0,10	5,32	35,00	1,30	35,88	54,58	23,18	0,28
284	Запеканка (рулет) картофельная с мясом или субпродуктами (с маслом)	180	24,34	20,35	38,98	428,28	0,36	2,79	230,00	2,80	75,29	188,84	75,46	6,25
388	Компот из плодов шиповника	200	0,28	0,68	20,76	88,20	0,02	25,00	0,00	0,46	21,34	3,44	3,44	0,34
Н	Хлеб пшеничный	90	0,64	3,82	1,38	138,72	0,06	0,00	0,00	0,62	13,80	59,80	16,60	1,06
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1420</b>	<b>50,80</b>	<b>49,70</b>	<b>210,75</b>	<b>1496,00</b>	<b>0,77</b>	<b>38,60</b>	<b>495,00</b>	<b>7,50</b>	<b>660,11</b>	<b>660,99</b>	<b>165,20</b>	<b>9,91</b>

День: День 9 (среда)

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки		углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
	<b>ЗАВТРАК</b>														
70	Овощи натуральные соленные (огурцы)	100	0,10	0,80	1,70	10,00	0,01	1,50	0,00	0,05	23,00	24,00	7,00	0,30	
262	Сердце в соусе	100	7,18	13,08	2,85	152,00	0,17	1,39	37,00	0,70	27,53	81,35	12,32	0,56	
302	Каша рассыпчатая	200	8,12	5,46	51,52	125,00	0,17	0,00	0,00	0,40	19,76	171,90	21,10	2,76	
377	Чай с лимоном	200	0,02	0,13	15,21	62,00	0,00	1,82	0,00	0,00	14,21	4,40	1,40	0,36	
Н	Хлеб пшеничный	30	0,20	1,58	0,42	46,76	0,02	0,00	0,00	0,10	4,60	17,40	2,60	0,22	
	<b>ОБЕД</b>														
50	Салат из свежкл с сыром и чесноком	100	7,86	2,51	7,25	117,70	0,02	1,71	80,00	1,30	124,60	90,74	11,36	0,44	
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	300	5,33	6,61	28,48	197,70	0,12	4,39	198,00	1,53	162,10	102,86	25,22	1,38	
259	Жаркое по-домашнему	180	19,55	8,61	98,72	486,62	0,14	5,78	180,00	1,70	130,50	55,75	26,45	1,07	
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	7,00	3,32	160,00	0,10	22,00	0,00	1,20	140,00	52,10	44,00	1,84	
Н	Хлеб пшеничный	90	0,64	3,82	1,38	138,72	0,03	0,00	0,00	0,62	13,80	59,80	13,60	1,17	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1500</b>	<b>51,00</b>	<b>49,60</b>	<b>210,85</b>	<b>1496,50</b>	<b>0,78</b>	<b>38,59</b>	<b>495,00</b>	<b>7,60</b>	<b>660,10</b>	<b>660,30</b>	<b>165,05</b>	<b>10,10</b>	

День: День 10 (четверг)

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки		углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
	<b>ЗАВТРАК</b>														
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,03	0,21	0,57	3,60	0,01	1,47	0,00	0,03	5,10	9,00	2,20	0,15	
265	Плов	200	18,89	16,28	56,53	373,00	0,10	1,78	145,00	1,95	124,24	119,89	29,29	1,96	
385	Молоко	200	3,20	5,80	9,60	107,00	0,08	2,60	45,00	0,00	240,00	180,00	18,00	0,20	
Н	Хлеб пшеничный	50	0,20	1,58	0,42	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	3,60	0,22	
	<b>ОБЕД</b>														
56	Салат овощной с яблоками	100	0,18	1,16	7,20	35,10	0,03	12,52	0,00	0,18	33,14	29,02	17,28	0,78	
102	Суп картофельный с бобовыми	300	5,98	5,90	42,36	258,25	0,28	6,83	65,00	1,83	97,68	88,10	28,59	1,95	
285	Макaronик с мясом или субпродуктами	180	21,42	14,79	64,74	419,97	0,14	0,00	245,00	2,38	112,26	151,39	35,60	2,78	
342	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,05	14,30	0,00	0,28	30,18	15,40	14,14	0,76	
Н	Хлеб пшеничный	90	0,64	3,82	1,38	138,72	0,06	0,00	0,00	0,62	13,80	59,80	16,60	1,12	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1420</b>	<b>50,70</b>	<b>49,70</b>	<b>210,68</b>	<b>1497,00</b>	<b>0,77</b>	<b>39,50</b>	<b>500,00</b>	<b>7,53</b>	<b>661,00</b>	<b>670,00</b>	<b>165,30</b>	<b>9,92</b>	

Химический состав за плановый период	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
	508,64	496,85	2108,64	14975,40	7,80	386,82	4961,00	75,39	6609,82	6630,37	1654,87	99,75
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>	<b>50,86</b>	<b>49,69</b>	<b>210,86</b>	<b>1497,54</b>	<b>0,78</b>	<b>38,68</b>	<b>496,10</b>	<b>7,54</b>	<b>660,98</b>	<b>663,04</b>	<b>165,49</b>	<b>9,98</b>