

Утверждаю:

Директор

ООО «СПЗЛОБОВ и СЫТ»

И.К. Ю. Соскова /

« 06 »

2025г.



Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ

С. И. Косов

И.И. Мамедов

2025-10

2025 год.



Родительский комитет

Родит

« 06 »

ноября

2025 год.

Основное десятидневное меню
рациона питания для учащихся (1-4 класс)
общеобразовательных учреждений
Самарской области
Похвистневского района

Анкетный лист № 1

Ф.И.О. и дата рождения: М.П. 1990.04.04

Возраст: 24 года

№ рек.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)										Сезон: Весенне-летний Категория: Дети 7-11 лет										
			Б	Ж	У	Y	V	B1		B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F																			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20																					
Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20																					
Бутерброд с повидлом	295/Акт	Котлеты из птицы с соусом	377	Чай с лимонной	ГР	Хлеб пшеничный	Итого за Завтрак	Обед	ГР	Икра кабачковая	88	Щи из св. капусты с картофелем, сметаной и зеленью	291	Плов из птицы	349	Компот из смеси сухофруктов	ГР	Хлеб пшеничный	Итого за Обед	Итого за День																				
60	100	100	150	200/3,5	30	544	60	200/5/1	200	200	40	30	736	1280	15,09	0,66	2,24	3,24	45,19	1,57	1,64	7,1	8,73	80,28	0,01	0,00	4,2	0,00	0,00	24,6	22,2	9	0,42	0,00	0,00	0,00				
8,28	11,08	11,37	8,6	6,09	38,64	210,75	179,4	0,09	0,07	1,67	16,02	0,02	86,24	22,2	66,33	13,29	0,93	36,87	4,64	82,46	0,13	0,02	15,2	97	0,00	0,01	0,56	1,39	0,35	25,32	5,89	7,85	4,19	0,78	0,00	0,01	1,36	0,96	1,8	7,35
0,1	0,00	0,7	0,3	0,00	14,36	0,07	226,52	16,86	187,07	124,43	4,2	37,27	3,63	14,57	0,00	0,01	1,36	0,96	1,8	7,35	0,44	0,29	2,93	32,07	0,53	365,98	79,81	345,11	169,09	7,74	75,1	10,08	105,74							

Неделя: 1

Исследователь: М.П.

Страна

Дата: 20

Сезон: Весенне-летний
Категория: Дети 7-11 лет

ре- 1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1																Сезон: Весенне-летний Категория: Дети 7-11 лет	
			Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										
			Б	Ж	У	В1	В2	С		А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se		F
Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
209	Рйдо вареное	60	3,88	6,9	0,42	88,28	0,03	0,24	0,00	93,6	2,64	69,72	29,04	100,22	6,26	1,31	10,56	16,21	29,04	
181	Каша молочная Манная с м/сливочным	200/5	5,75	6,27	30,23	200,55	0,06	0,13	0,52	26,7	0,07	155,95	115,47	103,18	17,23	0,41	43,12	1,8	23,18	
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,03	0,13	0,52	13,27	0,00	171,28	110,5	101,09	26,97	0,92	7,92	1,76	26,22	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	118,49	0,04	0,12	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8		
Итого за Завтрак		505	16,95	17,11	67,75	525,92	0,16	0,62	1,04	133,57	2,83	434,15	271,01	330,49	56,06	3,08	62,88	22,17	88,24	
Обед																				
67	Винегрет овощной	60	0,84	6,09	4,37	75,06	0,02	0,02	2,21	120,6	0,00	116,59	18,01	20,2	8,91	0,39	36,85	0,13	10,67	
16/АК	Суп-харчо с фиде и зеленью	15/200/1	3,65	5,68	11,93	110,07	0,09	0,03	0,78	0,02	0,00	29,84	8,54	55,99	9,32	0,57	46,55	0,04	13,01	
301	Кнели куринные с соусом	100	8	5,84	6,79	134,63	0,04	0,05	1,54	23,32	0,02	86,48	20,37	72,04	12,15	0,68	54,33	4,74	92,24	
202/305	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46	
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,01	1,83	0,02	0,01	92,3	6,13	3,84	3,15	0,84	0,7	0,1	2,82	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,4	14,1	1,17	0,00	9,27	
Итого за Обед		786	23	23,61	104,72	750,43	0,3	0,45	6,48	162,96	0,43	483,73	101,21	268,19	59,65	4,96	194,11	16,12	144,9	
Итого за День		1291	39,95	40,72	172,47	1276,35	0,46	1,07	7,52	296,53	3,26	917,88	372,22	598,68	115,71	8,04	256,99	38,29	233,14	

ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)																Минеральные вещества (мг)																Сезон: Весенне-летний Категория: дети 7-11 лет			
			Б	Ж	У	7		В1	В2	С	А	D	К	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F																							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20																								
Завтрак																																											
47/Акт	Салат из квашеной капусты	60	0,95	3,06	4,5	47,14	0,01	0,01	14,82	0,00	0,00	98,63	25,02	18,15	8,51	0,34	0,16	0,03	1,64																								
171	Каша перловая рассыпчатая в соусе	100	9,66	7,28	10,1	144,56	0,05	0,04	2,13	2,03	0,02	123,09	19,01	77,49	34,35	0,83	37,84	8,03	48,94																								
376	Маслом сливочным с	150	4,29	3,68	29,84	169,54	0,04	0,03	0,00	13,5	0,07	71,17	22,27	139,7	17,3	0,81	52,8	16,27	0,12																								
ПП	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	106	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00																								
Итого за Завтрак		30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35																								
Обед		540	17,4	14,34	74,08	548,26	0,13	0,18	16,95	15,83	0,18	341,37	82,96	262,02	68,19	3,07	91,76	26,13	58,05																								
10	Салат из зеленого горошка консервированного	60	5,27	3,28	4,61	55,36	0,07	0,00	4,69	43,32	0,00	8,72	13,04	38,42	11,56	0,78	0,16	0,03	1,64																								
355	Соленька по домашнему с филе кур	0/10/200/	4,47	6,06	6,34	94,3	0,04	0,03	5,02	1,55	0,00	202,83	15,65	58,39	20,76	0,78	2,24	2,16	23,34																								
290/АК	Птица тушеная в соусе	100	9,01	7,26	4,55	119,76	0,05	0,09	1,77	30,71	0,00	139,15	24,51	106,26	15,12	0,96	37,7	7,95	152,22																								
48 (АК)	Компот из яблок	150	3,06	4,8	20,44	165,76	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	633,24	40,96	84,62	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94																								
ПП	Хлеб пшеничный	200	0,35	0,08	25,18	122,2	0,02	0,01	0,23	0,54	1,5	103,34	13,98	16,85	5,5	0,45	0,11	0,08	30,87																								
ПП	Хлеб ржано пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35																								
Итого за Обед		791	26,99	22,8	88,42	705	0,38	0,57	22,21	94,9	1,9	188,61	139,64	371,44	99,93	5,54	101,4	22,04	257,71																								
Итого за день		1331	44,39	37,14	162,5	1253,26	0,51	0,75	39,16	110,73	2,08	530,04	222,6	633,46	168,12	8,61	193,16	48,17	315,76																								

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)																Сезон: Весенне-летний Категория: Дети 7-11 лет
			Б	Ж	У	В1	В2	С		А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F							
1	Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
268.	Котлеты по-хлыновски из птицы с соусом	60	164	7,1	8,73	80,28	0,01	0,00	4,2	0,00	0,00	0,00	24,6	22,2	9	0,42	0,00	0,00	0,00							
02/304	Макaronные изделия отварные	100	5,55	11,19	8,58	157,09	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46							
883/Акт	Кисель	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,45							
Итого за Обед	Хлеб пшеничный	200	0,00	0,00	30,96	118,62	0,00	0,00	12,89	6	8,4	0,00	36,2	0,00	0,22	0,1	0,00	0,00	4,8							
		30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35								
21	Салат из соевых орнулов с луком репчатый	540	15,14	23,11	89,36	605,46	0,34	0,18	18,47	105,04	8,59	125,2	100,31	171,61	29,47	3,04	78,39	2,55	42,07							
103.	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	60	0,54	3,07	1,55	35,46	0,01	0,01	1,43	1,6	0,00	75,67	13,26	15,74	7,6	0,34	0,24	0,04	2,46							
289	Рагу овощное из птицы	200/1	2,18	2,28	14,03	194,64	0,08	0,04	5,92	161,13	0,00	313,41	19,58	47,82	18,29	0,77	73,67	0,21	22,58							
Акт	Компот из свежемороженых ягод	200	13,03	10,5	18,27	295,28	0,15	0,15	12,39	437,5	0,00	637,47	36,14	160,55	42,36	1,87	43,03	7,53	177,28							
ПР	Хлеб пшеничный	200	0,67	0,3	7,68	32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,3	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00							
ПР	Хлеб джано пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35							
Итого за Обед	Хлеб пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35							
		721	21,25	17,47	68,83	705	0,32	0,53	19,86	800,23	0,33	127,81	100,78	291,01	86,55	4,53	117,9	18,85	214,03							
Итого за день		1261	36,39	40,58	158,19	1310,46	0,66	0,71	38,33	705,27	8,92	253,02	101,09	462,62	116,02	7,57	196,29	21,4	256,1							

реп.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)										Минеральные вещества (мг)										Сезон: Весенне-летний Категория: дети 7-11 лет
			5	Ж	У		В1	В2	С	А	D	К	Са	P	Mg	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20								
Завтрак																											
338	Яблоко	100	0,4	4,88	9,8	47	0,02	0,02	4	3	0,00	230,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,76	0,26	7,04								
379	Завтрак рисовая с творогом и с повидлом	180/30	10,37	8,01	59,3	354	0,1	0,22	0,45	21,94	0,32	170,74	15,71	12,17	2,29	36,5	1,04	46,56	2,86								
Итого за Завтрак		200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,07	0,13	0,52	13,29	0,00	183,81	11,63	106,79	30,67	1,11	7,92	1,76	7,6								
Обед		30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35									
62	Салат из моркови (припущ.) с сахаром	540	16,37	15,87	59,69	582,62	0,22	0,46	4,97	38,23	0,41	613,19	29,48	88,35	19,79	2,49	57,2	6,68	70,27								
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной, зеленью	60	0,75	0,06	6,89	49,02	0,03	0,04	2,88	115,2	0,00	115,2	15,61	31,68	21,89	0,41	2,88	0,06	31,68								
295	Шницель из птицы с соусом	200/5/1	1,6	4,69	9	91,18	0,03	0,04	7,65	164,26	0,00	227,05	49,72	38,57	17,96	0,82	39,33	1,73	17,38								
199	Пюре из бобовых с маслом	100	8,28	11,08	11,37	179,4	0,1	0,07	1,67	96,02	0,02	100,74	21,35	66,79	13,41	0,93	58,3	4,79	85,67								
348	Компот из кураги	150	11,01	6,49	33,36	184,56	0,42	0,09	0,00	0,87	0,00	522,25	78,48	209,26	68,01	4,34	56,07	8,39	19,21								
ПР	Хлеб пшеничный	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,01	0,03	0,55	69,96	0,00	285,02	28,58	25,42	18,29	0,62	0,00	0,00	0,00								
ПР	Хлеб джано пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8								
Итого за Обед		30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35								
Итого за день		776	27,25	23,69	115,55	766,58	0,67	0,6	12,87	483,1	0,35	396,62	25,24	43,82	157,86	8,62	157,54	26,04	165,84								
		1316	43,62	39,56	215,24	1349,2	0,89	1,06	17,84	521,3	0,76	969,8	152,0	127,91	77,23	0,8	214,74	32,72	236,11								

Рец. Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)										Сезон: Весенне-летний Категория: Дети 7-11 лет	
1	2		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F									
Завтрак		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20									
ПП	Печенье																											
955/Ак	Котлеты из птицы с соусом	60	4,23	6,31	16,73	110,4	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,4	54	12	1,26	0,00	0,00	0,00									
377	Макаронные изделия отварные	100	8,28	11,08	11,37	179,4	0,09	0,07	1,67	16,02	0,02	86,24	22,2	66,33	13,29	0,93	36,87	4,64	82,46									
ПП	Чай с лимонном.	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,78	54,72	0,04	14,46									
	Хлеб пшеничный	200/3,5	0,13	0,02	15,2	97	0,00	0,01	0,96	1,39	0,35	25,32	5,69	7,85	4,19	0,78	0,00	0,00	1,36									
	Обед	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35									
47/Ак	Салат из кашеиной капусты	544	20,59	22,73	84,39	636,27	0,23	0,18	2,23	36,41	0,53	196,58	74,15	196,9	41,5	4,28	92,55	6,49	105,63									
113	Суп-лапша домашняя с цыпленком, зеленью	60	0,95	3,06	4,5	47,14	0,01	0,01	14,82	0,00	0,00	98,63	25,02	18,15	8,51	0,34	0,16	0,03	1,64									
268	Котлеты по-хлыновски из птицы с соусом	102/200/1	4,71	6,02	9,25	96,93	0,05	0,00	1	0,14		0,00	13,16	53,46	7,95	0,64												
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,55	11,19	8,58	157,09	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46									
342	Компот из свежих яблок	150	8,6	6,09	38,64	210,75	0,22	0,12	0,00	14,36	0,07	226,52	16,86	187,07	124,43	4,2	37,27	3,63	14,57									
ПП	Хлеб пшеничный	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,01	1,83	0,02	0,01	92,3	6,13	3,84	3,15	0,84	0,7	0,1	2,82									
	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35									
	Итого за Обед	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	4,1	1,17	0,00	9,27	4,35									
	Итого за день	781	24,8	27,84	116,15	774,13	0,61	0,55	19,15	94,56	0,44	559,03	103,52	410,11	170,67	8,73	61,8	15,54	46,19									
		1325	45,39	50,57	200,54	1410,4	0,84	0,73	21,38	130,97	0,97	755,61	177,67	607,07	121,07	13,01	154,35	22,03	151,82									

Неделя: 2

Мультипильный М.П.

...

...

Сезон: Весенне-летний
Категория: Дети 7-11 лет

ре- ц.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
			Б	Ж	У	В1		В2	С	А	Д	К	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
																				4	5	6	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
1	Завтрак	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										

рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)										Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)										Сезон: Весенне-летний	Категория: дети 7-11 лет																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
			Б			Ж			У					В1	В2	С	А	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
			Е			Ж			У																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10															11	12	13	14	15	16	17			18	19	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						

Страница: 2

Фамилия И.М.П.

...

...

Сезон: Весенне-летний
Категория: Дети 7-11 лет

реп.		Примем пищи, наименование блюда		Неделя: 2																Уча Мотивный М.П.																Уча Олюда															
				Масса порции		Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)								Сезон: Весенне-летний Категория: Дети 7-11 лет								Минеральные вещества (мг)																								
						Б		Ж		У		B1		B2		C		A		D		K		Ca		P		Mg		Fe		I		Se		F															
				3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15		16		17		18		19		20													
1		Завтрак		2		5		Ж		У																																									
75		Икра морковная		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15		16		17		18		19		20													
289		Рагу овощное из птицы		100		1,68		7,6		27,11		252,7		0,04		0,03		5,37		900,12		0,00		105,33		19,47		34,86		21,57		0,55		37,73		0,09		27,61													
883/Акт		Кисель		200		13,03		10,5		18,22		223,4		0,15		0,15		12,39		437,5		0,00		63,47		36,14		160,54		42,36		1,87		43,03		7,53		177,22													
Итого за Завтрак		Хлеб пшеничный		200		0,00		0,00		30,96		118,62		0,00		0,00		12,89		6		8,4		0,00		36,2		0,00		0,22		0,1		0,00		0,00		4,8													
Обед				40		3,24		0,4		19,52		118,21		0,04		0,12		0,00		0,00		0,12		37,2		16		26		5,6		0,44		1,28		2,4		9,8													
67		Винегрет овощной		540		17,95		18,5		95,86		713,49		0,23		0,3		30,65		343,6		8,52		780		107,81		221,41		69,75		2,86		82,04		10,02		219,5													
96		Рассольный Ленинградский с зеленым		60		0,84		6,09		4,37		75,06		0,02		0,02		2,21		120,6		0,00		116,59		18,01		20,2		8,91		0,39		36,85		0,13		10,67													
272/33		Биточки из птицы запеченные в сметанном соусе с рисом		200/1		2,74		4,31		17,15		90,86		0,07		0,05		6		161,49		0,00		327,28		17,5		51,97		19,19		0,72		38,37		1,52		21,49													
389		Сок фруктовый в асортименте		250		15		29,63		40,23		496,67		0,24		0,08		1,38		80,04		0,03		40,18		10,85		80,69		8,23		1,21		22,71		0,71		15,46													
ПР		Хлеб пшеничный		200		1		0,00		20,2		84,8		0,02		0,00		4		0,00		0,00		0,00		14		14		8		0,6		0,00		0,00		0,00													
ПР		Хлеб ржано пшеничный		50		4,05		0,5		24,4		177		0,06		0,15		0,00		0,00		0,15		46,5		20		32,5		7		0,55		1,6		3		12,25													
Итого за Обед				40		3,4		1,32		19,52		110,42		0,07		0,32		0,16		0,00		0,32		98		26		63,2		18,8		1,56		0,00		12,36		5,8													
Итого за день				801		27,03		41,85		125,87		1034,81		0,48		0,62		13,75		362,13		0,5		628,54		106,36		282,56		70,13		5,03		99,53		17,72		65,67													
				1341		44,98		60,35		221,73		1748,02		0,71		0,92		44,4		705,71		9,02		1408,52		14,17		1483,97		139,88		7,99		181,57		27,74		1285,17													

рецепт		Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)										Сезон: Весенне-летний Категория: Дети 7-11 лет	
				Б	Ж	У				В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F					
				4	5	6				8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
1	Завтрак	3	3																								
62	Салат из моркови (припуск) с сахаром	100	1,25	4,18	13,29	98,1	0,03	0,04	2,88	115,2	0,00	115,2	15,61	31,68	21,89	0,41	2,88	0,06	31,68								
202/304	Фрикадельки из птицы с томатным соусом	100	7,23	8,24	7,05	125,19	0,09	0,00	2,51	0,18		0,00	25,67	68,71	15,47	0,59											
376	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46								
Итого за Завтрак		40	3,27	0,02	15	106	0,00	0,01	0,00	0,03	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Обед		590	17,31	17,36	81,31	616,23	0,22	0,18	5,39	171,44	0,19	230,1	78,6	182,79	54,61	3,18	58,88	2,5	55,94								
47/Акт	Салат из кашеистой капусты (горохоф)	60	0,95	3,06	4,5	47,14	0,01	0,01	14,82	0,00	0,00	98,63	25,02	18,15	8,51	0,34	0,16	0,03	1,64								
259	Жаркое из птицы	200/1	4,55	4,97	13,44	126,74	0,14	0,05	4,32	160,96	0,00	335,06	32,49	76,6	27,9	1,44	73,51	2,01	21,52								
349	Компот из смеси сухофруктов	200	14,05	16,78	20,28	306,07	0,16	0,15	13,83	29,95	0,00	708,63	34,42	161,7	39,94	1,95	60,65	7,51	172,17								
Итого за Обед		30	2,43	0,03	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35								
Итого за день		721	25,04	26,22	97,53	760,37	0,39	0,54	33,34	202,91	0,33	243,71	63,39	26,81	96,35	5,34	135,28	20,62	207,03								
		1311	42,35	43,58	178,84	1376,6	0,61	0,72	38,73	374,3	0,52	473,82	241,99	509,6	150,96	8,52	194,16	23,12	262,97								