Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Общеобразовательные учреждения

1 день

Сезон: Возраст:

летний

7-17 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | E | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| **Завтрак** |
| 3,01 | Сыр твердо-мягкий порционно | 15 | 3,5 | 4,5 | 0,0 | 54,3 | 0,02 | 0,05 | 0 | 0,05 | 0,08 | 132,0 | 75,00 | 1,0 | 0,0 | 5,25 | 0,20 |
| 71,13 | Каша геркулесовая молочная с масломсливочным | 200 | 7,23 | 9,81 | 28,8 | 225,2 | 0,22 | 0,20 | 1,30 | 0,08 | 0 | 142,58 | 222,38 | 0,00 | 0,001 | 65,69 | 1,53 |
| 693,03 | Какао с молоком йодированным | 200 | 4,07 | 3,50 | 17,57 | 118,60 | 0,05 | 0,18 | 1,58 | 0,020 | 0,40 | 152,22 | 124,56 | 3,00 | 0,01 | 21,34 | 0,47 |
| 5,31 | Батон пшеничный йодированный | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 33,1 | 0,04 | 0,02 | 0,0 | 0 | 0,7 | 7,0 | 31,6 | 0,010 | 0,010 | 9,4 | 0,78 |
| 66037.03 | Кондитерские изделия (печенье) | 20 | 1,7 | 2,26 | 13,8 | 78,9 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0,00 | 0,2 | 8,2 | 17,4 | 0 | 0 | 3,0 | 0,20 |
| **Итого за Завтрак** | **17,82** | **15,81** | **71,51** | **510,10** | **0,35** | **0,46** | **2,9** | **0,14** | **1,17** | **351,88** | **515,58** | **1,41** | **0,026** | **111,09** | **4** |
| **Обед (полноценный рацион питания)** |
| 10,37 | Салат из свежих овощей "Ассорти" | 60 | 0,92 | 1,26 | 2,71 | 26,01 | 0,02 | 0,02 | 22,17 | 0,56 | 99,8 | 28,36 | 18,37 | 0,18 | 0,01 | 11,16 | 0,33 |
| 102,89 | Суп картофельный с горохом с мяснымиизделиями | 200/10 | 4,84 | 3,1 | 16,9 | 110,64 | 0,21 | 0,07 | 7,0 | 0,00 | 0,20 | 42,11 | 142,5 | 0,9 | 0,01 | 38,6 | 0,8 |
| 441.011 | Котлеты мясные | 80 | 6,47 | 14,63 | 8,24 | 192,00 | 0,18 | 0,06 | 2,15 | 0,00 | 0,016 | 12,74 | 82,39 | 1,82 | 0,020 | 17,53 | 1,05 |
| 74,05 | Каша гречневая с маслом | 150 | 6,57 | 4,19 | 32,32 | 185,19 | 0,06 | 0,03 | 0 | 0,03 | 2,55 | 18,12 | 157,03 | 0,89 | 0,0013 | 104,45 | 3,55 |
| 349,09 | Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,00 | 132,80 | 0,02 | 0,02 | 0,73 | 0 | 0,0 | 32,48 | 23,44 | 0,0 | 0 | 17,46 | 0,69 |
| 33,00 | Фрукт порционно / Яблоко 1шт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,0 | 0,04 | 0,02 | 17 | 0,04 | 0,20 | 16,00 | 11,0 | 0,03 | 0,002 |  9,0 | 2,2 |
| 5,08 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 66,2 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 2,4 | 14,00 | 63,2 | 1,20 | 0,04 | 18,8 | 1,56 |
| 0,33 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,01 | 0,11 | 6,56 | 29,6 | 0,01 | 0,01 | 0,29 | 0 | 0,47 | 2,67 | 8,67 | 0,005 | 0,002 | 0 | 0,15 |
| **Итого за Обед (полноценный рацион питания)** | **23,51** | **24,26** | **122,21** | **784,53** | **0,61** | **0,51** | **40,81** | **0,43** | **7,47** | **248,57** | **662,46** | **5,945** | **0,0836** | **259,59** | **12,94** |
| **Итого в день** | **41,33** | **40,07** | **193,72** | **1294,63** | **0,97** | **0,82** | **43,71** | **0.57** | **8,64** | **632,98** | **1178,04** | **7,355** | **0,11** | **370,68** | **16,94** |
| **суточная норма** | 90,0 | 92,0 | 383,0 | 2713,0 | 1,40 | 1,60 | 70 | 0,90 | 12 | 1200 | 1800 | 14 | 0,1 | 300 | 17,00 |
| **% от суточной нормы** | **46%** | **44%** | **51%** | **48%** | **69%** | **51,0%** | **62%** | **63%** | **72%** | **53%** | **65%** | **52%** | **109%** | **124%** | **99%** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | E | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| **Завтрак** |
| ***168*** | Каша рисовая с маслом молочная | 150 | 6,57 | 4,19 | 32,32 | 185,19 | 0,06 | 0,03 | 0,00 | 0,03 | 2,55 | 18,12 | 157,03 | 0,89 |  0,0013 | 104,45 | 3,55 |
| 303,16 | Кофейный напиток с сахаром | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,94 | 100,60 | 0,04 | 0,15 | 1,3 | 0,02 | 0,06 | 125,7 | 90 | 1,1 | 0,01 | 14 | 0,13 |
| 5,31 | Батон пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 33,1 | 0,04 | 0,02 | 0,0 | 0,00 | 0,7 | 8,0 | 26,0 | 0,008 | 0,003 | 0,0 | 0,44 |
| 14 | Масло сливочное/порционно | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | 0,002 | 0,01 | 0,00 | 0,1 | 1,5 | 1,2 | 1,9 | 0,01 | 0,00 | 0,04 | 0,02 |
| 51 | Вафли | 30 | 0,8 | 2,2 | 17,2 | 106,2 | 0,0 |  | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 4,8 | 10,8 |  |  | 3,0 | 0,5 |
| **Итого за Завтрак** | **11,94** | **17,58** | **72,38** | **499,89** | **0,082** | **0,21** | **1,3** | **0,15** | **4,81** | **157,82** | **286,0** | **2,008** | **0,0143** | **121,49** | **4,64** |
| **Обед (полноценный рацион питания)** |
| 45 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,19 | 51,54 | 0,01 | 0,00 | 20,97 | 0,01 | 78,660 | 26,80 | 14,83 | 0,17 | 0,030 | 7,90 | 0,32 |
| 514.19 | Фрикадельки мясные с бульоном | 80//120 | 12,60 | 13,34 | 27,85 | 274,90 | 0,190 | 0,13 | 0,36 | 0,02 | 0,59 | 34,48 | 134,09 | 1,52 | 0,03 | 20,32 | 1,57 |
| 66235,01 | Рыба «Аппетитная» запеченная с овощами и сыром | 80/10 | 16,16 | 9,66 | 1,66 | 157,78 | 0,16 | 0,14 | 2,1 | 0,03 | 0,3 | 68,89 | 33,41 | 0,8 | 0,0 | 23,17 | 0,73 |
| 520,07 | Картофельное пюре с масломсливочным | 150 | 3,29 | 7,06 | 22,21 | 159,99 | 0,16 | 0,13 | 26,11 | 0,1 | 1,5 | 42,54 | 97,75 | 0,3 | 0,01 | 33,06 | 1,19 |
| 349,09 | Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,00 | 132,80 | 0,02 | 0,02 | 0,73 | 0,0 | 0,0 | 32,48 | 23,44 | 0 | 0,00 | 17,46 | 0,69 |
| 394 | Фрукт/порционно, банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 94,5 | 0,04 | 0,05 | 10,0 |  |  | 8,0 |  |  |  | 42,0 | 0,60 |
| 5,08 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 66,2 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 2,400 | 14,00 | 63,2 | 1,20 | 0,04 | 18,8 | 1,56 |
| 0,33 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,01 | 0,11 | 6,56 | 29,6 | 0,01 | 0,01 | 0,29 | 0 | 0,47 | 2,67 | 8,7 | 0,005 | 0,002 | 0 | 0,15 |
| **Итого за Обед (полноценный рацион питания)** | **38,71** | **34,29** | **130,15** | **967,31** | **0,67** | **0,55** | **66,74** | **0,19** | **83,69** | **242,54** | **413,92** | **4,055** | **0,147** | **164,18** | **6,89** |
| **Итого в день** | **50,65** | **51,87** | **202,53** | **1467,20** | **0,752** | **0,75** | **110,62** | **0,4** | **85,89** | **257,44** | **508,82** | **4,073** | **0,15** | **198,02** | **9,08** |
| **суточная норма** | 90,0 | 92,0 | 383,0 | 2713,0 | 1,40 | 1,60 | 70 | 0,90 | 12 | 1200 | 1800 | 14 | 0,1 | 300 | 17,00 |
| **% от суточной нормы** | **56%** | **56%** | **53 %** | **54%** | **53%** | **47 %** | **158%** | **44 %** | **715%** | **21 %** | **28 %** | **29 %** | **150%** | **66%** | **53 %** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | E | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| **Завтрак** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 901,01 | Масло сливочное/порционно | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | 0,002 | 0,01 | 0,0 | 0,1 | 0,15 | 1,2 | 1,9 | 0,01 | 0,0 | 0,04 | 0,02 |
| 401 | Оладьи «Домашние» на молоке со сгущенным молоком | 150/20 | 12,93 | 6,44 | 79,49 | 430,03 | 0,19 | 0,16 | 0,78 | 0,25 | 217,37 | 92,45 | 145,44 | 0,65 | 0,02 | 24,28 | 1,3 |
| 375,01 | Чай с лимоном | 200 | 0,26 | 0,06 | 15,13 | 58,7 | 0 | 0,01 | 2,9 | 0 | 0,06 | 8,05 | 9,78 | 0,017 | 0 | 5,24 | 0,87 |
| 5,31 | Батон пшеничный йодированный | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 33,1 | 0,04 | 0,02 | 0,0 | 0 | 0,7 | 7,0 | 31,6 | 0,010 | 0,010 | 9,4 | 0,78 |
| **Итого за Завтрак** | **14,56** | **14,99** | **101,54** | **596,63** | **0,232** | **0,2** | **3,68** | **0,35** | **218,28** | **108,7** | **188,72** | **0,687** | **0,03** | **38,96** | **2,97** |
| **Обед (полноценный рацион питания)** |
| 38,26 | Салат из свежих помидор и огурцов слуком с растительным маслом | 60 | 0,30 | 2,00 | 1,60 | 25,20 | 0,06 | 0,04 | 12,40 | 0,00 | 1,50 | 28,20 | 32,30 | 0,30 | 0,002 | 18,60 | 0,50 |
| 514.2 | Борщ со свежей капустой и картофелем с отварным мясом | 200/10 | 1,89 | 2,43 | 9,34 | 64,46 | 0,05 | 0,05 | 16,3 | 0,59 | 0,2 | 38,57 | 45,64 | 0,58 | 0,009 | 19,78 | 1,03 |
| 291,33 | Плов из птицы | 230 | 23,72 | 30,8 | 52,16 | 567,69 | 0,78 | 0,76 | 4,12 | 0,46 | 0 | 42,45 | 289,09 | 0 | 0 | 61,71 | 2,66 |
| 407 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 81,6 | 0,08 | 0,08 | 4 | 0 | 0 | 31 | 18 | 0 | 0 | 8 | 0,72 |
|  33,00 | Фрукт порционно / Яблоко 1шт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,0 | 0,04 | 0,02 | 17,0 | 0,04 | 0,2 | 16,00 | 11,00 | 0,030 | 0,002 | 9,00 | 2,20 |
| 5,08 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 66,2 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 2,400 | 14,00 | 63,2 | 1,20 | 0,04 | 18,8 | 1,56 |
| 0,33 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,01 | 0,11 | 6,56 | 29,6 | 0,01 | 0,01 | 0,29 | 0 | 0,47 | 2,67 | 8,7 | 0,005 | 0,002 | 0 | 0,15 |
| **Итого за Обед (полноценный рацион питания)** | **30,96** | **36,42** | **102,40** | **876,75** | **1,12** | **0,99** | **57,85** | **1,201** | **4,82** | **185,76** | **503,94** | **2,255** | **0,1** | **145,97** | **9,3** |
| **Итого в день** | **45,52** | **51,41** | **203,94** | **1473,38** | **1,5** | **1,55** | **62,8** | **1,571** | **7,31** | **461,02** | **1051,42** | **3,475** | **0,131** | **280,97** | **14,5** |
| **суточная норма** | 90,0 | 92,0 | 383,0 | 2713,0 | 1,40 | 1,60 | 70 | 0,90 | 12 | 1200 | 1800 | 14 | 0,12 | 300 | 17,00 |
| **% от суточной нормы** | **51%** | **56%** | **53%** | **54,0 %** | **107%** | **97%** | **90%** | **175%** | **61 %** | **38,0%** | **58 %** | **25%** | **109%** | **94%** | **85%** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | E | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| **Завтрак** |
| ***340,10*** | Яйцо отварное | 20 | 2,60 | 1,52 | 0,62 | 26,41 | 0,02 | 0,094 | 2,00 | 0,05 | 0,27 | 13.62 | 31,82 | 0,04 | 0,001 | 5,06 | 0,6 |
| 332,02 | Макароны отварные с маслом | 150 | 5,7 | 3,43 | 36,45 | 190,4 | 0,09 | 0,03 | 0 | 0,03 | 1,25 | 13,28 | 46,21 | 0,78 | 0,002 | 8,47 | 0,86 |
| 375,01 | Чай с лимоном | 200//4 | 0,26 | 0,06 | 15,13 | 58,7 |  | 0,01 | 2,9 | 0 | 0,06 | 8,05 | 9,78 | 0,017 | 0 | 5,24 | 0,87 |
| 66037.03 | Кондитерские изделия (печенье) | 20 | 1,7 | 2,26 | 13,8 | 78,9 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0,00 | 0,2 | 8,2 | 17,4 | 0 | 0 | 3,0 | 0,20 |
| 5,31 | Батон пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 33,1 | 0,04 | 0,02 | 0,0 | 0,00 | 0,7 | 7,0 | 31,6 | 0,01 | 0,01 | 9,4 | 0,78 |
| 14 | Масло сливочное/порционно | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | 0,002 | 0,01 | 0,00 | 0,1 | 1,5 | 1,2 | 1,9 | 0,01 | 0,00 | 0,04 | 0,02 |
| **Итого за Завтрак** | **11,63** | **15,76** | **88,68** | **462,31** | **0,192** | **0,164** | **5,78** | **0,19** | **4,23** | **55,01** | **142,35** | **1,187** | **0,00418** | **23,5** | **3,16** |
| **Обед (полноценный рацион питания)** |
| 20,08 | Салат из свеклы с масломрастительным | 60 | 0,86 | 3,05 | 5,13 | 50,13 | 0,01 | 0,02 | 5,7 | 0,01 | 0,10 | 26,61 | 25,64 | 0,43 | 0,010 | 12,9 | 0,84 |
| 96,35 | Рассольник "Домашний" со сметаной нам/к бульоне | 200/10 | 1,73 | 5,96 | 12,76 | 108,41 | 0,06 | 0,04 | 5,75 | 0,45 | 1,0 | 30,02 | 61,23 | 0,31 | 0,003 | 19,21 | 0,79 |
| 441.04 | Котлеты "Московские" | 80 | 13,50 | 10,90 | 5,3 | 171,60 | 0,07 | 0,23 | 0,75 | 0,20 | 0,020 | 73,74 | 184,82 | 2,28 | 0,03 | 29,86 | 1,93 |
| 250,01 | Гороховое пюре с маслом сливочным | 150 | 16,3 | 2,51 | 36,0 | 222,78 | 0,64 | 0,13 | 0,00 | 0,0 | 0,01 | 66,31 | 161,0 | 3,5 | 0,02 | 62,53 | 4,98 |
| 349,09 | Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,00 | 132,8 | 0,02 | 0,02 | 0,73 | 0,0 | 0,0 | 32,48 | 23,44 | 0 | 0 | 17,46 | 0,69 |
|  28,1 | Фрукт порционно/ Апельсин | 120 | 1,08 | 0,24 | 9,72 | 42,93 | 0,04 | 0,03 | 72 | 0,01 | 0,24 | 40,08 | 27,6 | 0 | 0 | 18 | 0,36 |
| 5,08 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 66,2 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0,000 | 2,400 | 14,00 | 63,2 | 1,20 | 0,04 | 18,8 | 1,56 |
| 0,33 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,01 | 0,11 | 6,56 | 29,6 | 0,01 | 0,01 | 0,29 | 0 | 0,47 | 2,67 | 8,7 | 0,005 | 0,002 | 0,0 | 0,15 |
| **Итого за Обед (полноценный рацион питания)** | **37,78** | **23,34** | **121,15** | **824,45** | **1,03** | **0,57** | **38.95** | **0,82** | **4,25** | **297,55** | **605,28** | **8,03** | **0,091** | **177,99** | **12,65** |
| **Итого в день** | **49,41** | **39,10** | **209,83** | **1286,76** | **1,222** | **0,734** | **44.73** | **1,01** | **8,48** | **352,56** | **747,63** | **9,217** | **0,09518** | **201,49** | **15,81** |
| **суточная норма** | 90,0 | 92,0 | 383,0 | 2713,0 | 1,40 | 1,60 | 70 | 0,90 | 12 | 1200 | 1800 | 14 | 0,1 | 300 | 17,00 |
| **% от суточной нормы** | **55 %** | **42 %** | **55 %** | **47 %** | **87 %** | **46%** | **64 %** | **112 %** | **71 %** | **29 %** | **42 %** | **66 %** | **95 %** | **67 %** | **93 %** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | E | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| **Завтрак** |
| 340,07 | Омлет натуральный с маслом сливочным | 200 | 16,29 | 18,99 | 5,04 | 255,0 | 0,12 | 0,27 | 0,32 | 0,04 | 1,94 | 131,38 | 248,50 | 1,35 | 0,03 | 21,55 | 1,51 |
|  693,03 | Какао с молоком йодированным | 200 | 4,07 | 3,5 | 17,57 | 118,60 | 0,05 | 0,18 | 1,58 | 0,02 | 0,4 | 152,22 | 124,56 | 3,0 | 0,01 | 21,34 | 0,47 |
| 5,31 | Батон пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 33,1 | 0,04 | 0,02 | 0 | 0 | 0,7 | 7,0 | 31,6 | 0,01 | 0,01 | 9,4 | 0,78 |
|  | Конфета шоколадная | 25 | 1,2 | 8,67 | 64,6 | 137,25 |  |  |  |  |  | 0,75 |  |  |  | 1,75 | 0,25 |
| **Итого за Завтрак** | **22,88** | **31,40** | **94,05** | **543,95** | **0,164** | **0,21** | **1,9** | **0,06** | **3,04** | **330,73** | **502,9** | **1,398** | **0,033** | **51,6** | **3,3** |
| **Обед (полноценный рацион питания)** |
| 1,36 | Салат фруктовый с сахарной пудрой(десерт) | 60 | 0,39 | 0,18 | 5,37 | 23,3 | 0,020 | 0,02 | 22,95 | 0,020 | 0,6 | 15,0 | 10,20 | 0,13 | 0,001 | 6,60 | 0,75 |
| 140,10 | Суп картофельный с клецками | 200 | 2,52 | 2,84 | 13,67 | 92,11 | 0,07 | 0,06 | 9,05 | 0,02 | 0,03 | 20,59 | 48,19 | 0,000 | 0,000 | 14,56 | 0,74 |
| 441.05 | Биточки паровые | 80 | 10,4 | 11,0 | 10,60 | 180,7 | 0,168 | 0,104 | 0,3 | 0,0072 | 0,008 | 11,7 | 131,8 | 1,7 | 0,024 | 36,3 | 2,04 |
| 518,02/ 301 | Сложный гарнир: Картофель отварной в молоке с маслом сливочным / Капуста тушенная с томатом | 100 | 2,3 | 5,2 | 13,3 | 105,9 | 0,07 | 0,07 | 5,9 | 0,01 | 1 | 25,9 | 39,9 | 0,2 | 0,003 | 11,3 | 0,40 |
|  | 50 | 1,13 | 2,6 | 6,67 | 52,93 | 0,03 | 0,03 | 2,93 | 0,01 | 0,5 | 12,97 | 19,93 | 0,1 | 0,0017 | 5,67 | 0,2 |
| 407 | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 81,6 | 0,08 | 0,08 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 31,0 | 18,0 | 0 | 0 | 8,0 | 0,72 |
| 5,08 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 66,2 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0,000 | 2,400 | 14,00 | 63,2 | 1,20 | 0,04 | 18,8 | 1,56 |
| 338 | Фрукт порционно/ груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0,02 |  | 5,00 | 0,0 | 10,0 | 19,0 | 16,0 |  |  | 12,0 | 2,3 |
| 0,33 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,01 | 0,11 | 6,56 | 29,6 | 0,01 | 0,01 | 0,29 | 0 | 0,47 | 2,67 | 8,7 | 0,005 | 0,002 | 0,0 | 0,15 |
| **Итого за Обед (полноценный рацион питания)** | **27,79** | **22,91** | **100,35** | **679,34** | **0,7** | **0,4** | **52,08** | **0,799** | **5,32** | **211.93** | **418,8** | **3,895** | **0,0797** | **139,55** | **10,93** |
| **Итого в день** | **44,67** | **54,31** | **194,4** | **1223,29** | **0,864** | **0,72** | **53,95** | **0,899** | **8,41** | **542,66** | **921,7** | **5,293** | **0,1127** | **191,15** | **14,23** |
| **суточная норма** | 90,0 | 92,0 | 383,0 | 2713,0 | 1,40 | 1,60 | 70 | 0,90 | 12 | 1200 | 1800 | 14 | 0,1 | 300 | 17,00 |
| **% от суточной нормы** | **50%** | **59 %** | **51%** | **45%** | **62%** | **45%** | **77%** | **100%** | **70 %** | **45 %** | **51 %** | **38 %** | **112 %** | **64 %** | **84 %** |

Рацион: Общеобразовательные учреждения

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

7 день **Сезон:** летний

 **Возраст:** 7-17 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | E | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| **Завтрак молочный** |
| 3,01 | Сыр твердо-мягкий порционно | 15 | 3,5 | 4,5 | 0,0 | 54,3 | 0,02 | 0,05 | 0,0 | 0,05 | 0,08 | 132,0 | 75,00 | 1,0 | 0,0 | 5,25 | 0,20 |
| 345,01 | Каша гречневая молочная с маслом | 200 | 7,30 | 12,50 | 54,30 | 345,3 | 0,1 | 0,2 | 3,4 | 0,03 | 1,30 | 147,60 | 198,60 | 0 | 0 | 57,80 | 1,30 |
| 303,16 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,94 | 100,6 | 0,04 | 0,15 | 1,30 | 0,02 | 0,06 | 125,7 | 90,0 | 1,10 | 0,010 | 14,00 | 0,13 |
| 5,31 | Батон пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 33,1 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,7 | 7,57 | 31,6 | 0,01 | 0,010 | 9,4 | 0,78 |
| 66037,03 | Кондитерское изделие Печенье | 20 | 1,7 | 2,26 | 13,8 | 78,9 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0 | 0,2 | 8,2 | 17,4 | 0 | 0 | 3 | 0,2 |
| **Итого за Завтрак молочный** | **17,02** | **22,2** | **90,88** | **533,3** | **0,26** | **0,39** | **4,75** | **0,087** | **2,1** | **587,5** | **535,00** | **1,51** | **0,040** | **116,6** | **3,69** |
| **Обед (полноценный рацион питания)** |
| 38,26 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,3 | 2,0 | 1,6 | 25,2 | 0,06 | 0,04 | 12,4 | 0,0 | 1,5 | 28,2 | 32,3 | 0,30 | 0,0 | 18,6 | 0,50 |
| 66236,00 | Борщ "Сибирский" с фасолью | 200 | 1,77 | 2,65 | 12,74 | 78,71 | 0,05 | 0,05 | 19,0 | 0,74 | 0,1 | 43,11 | 48,75 | 1,3 | 0,003 | 22,44 | 0,8 |
| 288,20 | Птица, запеченная | 80 | 16,9 | 9,66 | 0,15 | 155,5 | 0,08 | 0,17 | 0,02 | 0 | 0 | 17,3 | 1,42 | 0 | 0 | 15,18 | 1,65 |
| 332.02 | Макароны отварные с маслом. | 150 | 5,7 | 3,43 | 36,45 | 190,4 | 0,09 | 0,03 | 0 | 0,03 | 1,25 | 13,28 | 46,21 | 0,78 | 0,002 | 8,47 | 0,86 |
| 407,00 | Сок натуральный | 200 | 1,0 | 0,20 | 20,2 | 81,6 | 0,08 | 0,08 | 4,0 | 0 | 0,0 | 31,00 | 18,00 | 0,0 | 0 | 8,00 | 0,72 |
| 5,08 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 66,2 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 2,4 | 14,0 | 63,2 | 1,20 | 0,04 | 18,8 | 1,56 |
| 0,33 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,01 | 0,11 | 6,56 | 29,6 | 0,01 | 0,01 | 0,29 | 0 | 0,47 | 2,7 | 8,7 | 0,005 | 0,002 | 0,0 | 0,15 |
| 28,1 | Фрукт порционно / Апельсин 1 шт | 120 | 1,08 | 0,24 | 9,72 | 42,93 | 0,04 | 0,03 | 72,00 | 0,01 | 0,24 | 40,08 | 27,6 | 0,0 | 0,0 | 18,00 | 0,36 |
| **Итого за Обед (полноценный рацион питания)** | **30,4** | **18,77** | **101,10** | **670,14** | **0,48** | **0,4** | **48,47** | **1,07** | **4,85** | **171,19** | **248,67** | **3,495** | **0,052** | **110,34** | **8,4** |
| **Итого в день** | **47,42** | **40,97** | **191,98** | **1203,44** | **0,73** | **0,79** | **113,19** | **1,17** | **7,16** | **758,69** | **679,22** | **5,01** | **0,142** | **226,94** | **12,09** |
| **суточная норма** | 90,0 | 92,0 | 383,0 | 2713,0 | 1,40 | 1,60 | 70 | 0,90 | 12 | 1200 | 1800 | 14 | 0,1 | 300 | 17,00 |
| **% от суточной нормы** | **53%** | **44%** | **58%** | **44%** | **53%** | **50%** | **161%** | **130%** | **60%** | **63%** | **43%** | **36%** | **142%** | **76%** | **71%** |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | E | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| **Завтрак мясной** |
| 345,24 | Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным | 150 | 3,5 | 5,0 | 25,2 | 152,8 | 0,1 | 0,1 | 3,4 | 0,04 | 0 | 127,4 | 183,5 | 0 | 0 | 55,1 | 0,3 |
| 430.06 | Чай витаминизированный с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 58 | 0 | 0,01 | 9,0 | 0,0001 | 0,04 | 5,25 | 8,24 | 0,008 | 0 | 4,4 | 0,87 |
| 5,31 | Батон пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 33,1 | 0,04 | 0,02 | 0,88 | 0,0 | 0,7 | 7,0 | 31,6 | 0,01 | 0,01 | 9,4 | 0,78 |
| 66112 | Кондитерское изделие /Мармелад | 18 | 1,4 | 1,81 | 11,0 | 63,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,0 | 0,2 | 0 | 0 | 0,4 | 0,08 |
| 14 | Масло сливочное/порционно | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | 0,002 | 0,01 | 0,00 | 0,1 | 1,5 | 1,2 | 1,9 | 0,01 | 0,00 | 0,04 | 0,02 |
| **Итого за Завтрак молочный** | **6,47** | **15,35** | **58,13** | **381,80** | **0,112** | **0,03** | **9,92** | **0,1001** | **2,245** | **41,45** | **78,34** | **0,026** | **0,003** | **18,84** | **2,01** |
| **Обед (полноценный рацион питания)** |
| 0,09 | Салат овощной "Фасолька" | 60 | 1,67 | 2,35 | 9,75 | 64,39 | 0,05 | 0,10 | 10,70 | 0,05 | 0,30 | 69,36 | 47,50 | 0,26 | 0,004 | 21,30 | 0,80 |
| 124,99 | Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной отварной | 200//10 | 1,97 | 5,18 | 8,97 | 88,14 | 0,02 | 0,02 | 9,2 | 0,04 | 0,08 | 36,74 | 24,2 | 1,16 | 0,0 | 12,4 | 0,4 |
| 606,02 | Рыба, запеченная под соусом польским | 80 | 17,77 | 9,32 | 2,39 | 163,9 | 0,18 | 0,15 | 0,8 | 0,03 | 0,1 | 33,3 | 10,1 | 0,2 | 0,01 | 18,42 | 0,63 |
| 520,07 | Картофельное пюре с масломсливочным | 150 | 3,29 | 7,06 | 22,21 | 159,99 | 0,16 | 0,13 | 26,11 | 0,1 | 1,5 | 42,54 | 97,75 | 0,3 | 0,01 | 33,06 | 1,19 |
| 349,09 | Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,0 | 132,80 | 0,02 | 0,02 | 0,73 | 0 | 0 | 32,48 | 23,44 | 0 | 0 | 17,46 | 0,69 |
| 394 | Фрукт/порционно, банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 94,5 | 0,04 | 0,05 | 10 | 0 | 0 | 8,0 | 0 | 0 | 0 | 42,0 | 0,60 |
| 5,08 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 66,2 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 2,4 | 14,0 | 63,2 | 1,20 | 0,04 | 18,8 | 1,56 |
| 0,33 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,01 | 0,11 | 6,56 | 29,6 | 0,01 | 0,01 | 0,29 | 0 | 0,47 | 2,7 | 8,7 | 0,005 | 0,002 | 0,0 | 0,15 |
| **Итого за Обед (полноценный рацион питания)** | **30,51** | **25,09** | **116,56** | **799,52** | **0,58** | **0,51** | **66,96** | **0,252** | **5,19** | **256,45** | **286,96** | **3,535** | **0,126** | **171,54** | **6,61** |
| **Итого в день** | **36,98** | **40,44** | **174,69** | **1181,32** | **0,692** | **0,54** | **76,88** | **0,3521** | **7,435** | **297,9** | **365,3** | **3,561** | **0,129** | **190,38** | **8,62** |
| **суточная норма** | 90,0 | 92,0 | 383,0 | 2713,0 | 1,40 | 1,60 | 70 | 0,90 | 12 | 1200 | 1800 | 14 | 0,1 | 300 | 17,00 |
| **% от суточной нормы** | **42%** | **44%** | **46%** | **43%** | **49%** | **34%** | **110%** | **39%** | **62%** | **25%** | **20%** | **25%** | **129%** | **63%** | **51%** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | E | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| **Завтрак молочный** |
| 11,18 | Молоко сгущенное порционно | 30 | 1,5 | 0,06 | 11,4 | 49,0 | 0,01 | 0,08 | 0,2 | 0,01 | 0,04 | 61,4 | 43,8 | 0,2 | 0,001 | 6,8 | 0,04 |
| 315,12 | Запеканка творожно-рисовая с масломсливочным | 170 | 15,23 | 17,5 | 36,7 | 355,9 | 0,09 | 0,3 | 0,48 | 0,22 | 1,8 | 143,7 | 290,6 | 2,2 | 0,01 | 48,51 | 1,31 |
| 407 | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 81,6 | 0,08 | 0,08 | 4,0 | 0 | 0 | 31,0 | 18,0 | 0 | 0 | 8,0 | 0,72 |
| 5.31 | Батон пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 33,1 | 0,04 | 0,02 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 7,0 | 31,6 | 0,010 | 0,010 | 9,4 | 0,78 |
| 333.2 | Зефир | 35 | 0,1 | 0,1 | 79,8 | 323,0 |  |  |  |  |  | 21,0 | 11,0 |  |  | 7 | 1,6 |
| **Итого за Завтрак молочный** | **19,15** | **18,1** | **154,94** | **842,60** | **0,22** | **0,48** | **4,68** | **0,23** | **2,54** | **264,10** | **395,0** | **2,41** | **0,021** | **79,71** | **4,45** |
| **Обед (полноценный рацион питания)** |
| 38,26 | Салат из свежих помидор и огурцов с луком с растительным маслом | 60 | 0,3 | 2,0 | 1,6 | 25,2 | 0,06 | 0,04 | 12,4 | 0,00 | 1,5 | 28,2 | 32,3 | 0,3 | 0,0 | 18,6 | 0,5 |
| 151,25 | Суп-лапша домашняя | 200 | 6,9 | 6,95 | 18,76 | 160,5 | 0,18 | 0,17 | 4,2 | 0,82 | 0,3 | 34,7 | 75,88 | 0,1 | 0,0 | 14,5 | 0,99 |
| 487 | Птица отварная | 100 | 24,7 | 19,1 | 11,5 | 319,0 | 0,09 | 0,12 | 4,96 | 0 | 0 | 21,6 | 1,78 | 0 | 0 | 33,60 |  2,69 |
| 250,01 | Гороховое пюре с маслом сливочным | 150 | 16,3 | 2,51 | 36,0 | 222,78 | 0,64 | 0,13 | 0 | 0,0 | 0,01 | 66,31 | 161,0 | 3,5 | 0,02 | 62,53 | 4,98 |
| 375,01 | Чай с лимоном | 200//4 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 58,7 |  | 0,01 | 2,9 | 0 | 0,06 | 8,05 | 9,78 | 0,017 | 0 | 5,24 | 0,87 |
| 5,08 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 66,2 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 2,4 | 14,0 | 63,2 | 1,20 | 0,04 | 18,8 | 1,56 |
| 0,33 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,01 | 0,11 | 6,56 | 29,6 | 0,01 | 0,01 | 0,29 | 0 | 0,47 | 2,7 | 8,7 | 0,005 | 0,002 | 0,0 | 0,15 |
| **Итого за Обед (полноценный рацион питания)** | **52,11** | **31,21** | **103,32** | **881,98** | **1,06** | **0,52** | **24,75** | **0,82** | **4,74** | **175,56** | **352,64** | **5,122** | **0,062** | **153,27** | **11,74** |
| **Итого в день** | **71,26** | **49,31** | **258,26** | **1724,58** | **1,28** | **1,0** | **29,43** | **1,05** | **7,28** | **439,66** | **747,64** | **7,532** | **0,083** | **232,98** | **16,19** |
| **суточная норма** | 90,0 | 92,0 | 383,0 | 2713,0 | 1,40 | 1,60 | 70 | 0,90 | 12 | 1200 | 1800 | 14 | 0,1 | 300 | 17 |
| **% от суточной нормы** | **79%** | **54%** | **67%** | **63%** | **91%** | **100%** | **42%** | **116%** |  **61%** | **37%** | **41%** | **54%** | **83%** | **78%** | **95%** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | E | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| **Завтрак мясной** |
| ***209*** | Яйцо отварное | 20 | 2,60 | 1,52 | 0,62 | 26,41 | 0,02 | 0,094 | 2,00 | 0,05 | 0,27 | 13.62 | 31,82 | 0,04 | 0,001 | 5,06 | 0,6 |
| 332,02 | Макаронны отварные с масломсливочным | 150 | 5,7 | 3,43 | 36,45 | 190,4 | 0,09 | 0,03 | 0 | 0,03 | 1,25 | 13,28 | 46,21 | 0,78 | 0,002 | 8,47 | 0,86 |
| 303,03 | Кофейный напиток с сахаром | 200 |  |  | 19,96 | 75 |  |  |  |  | 0,00 | 0,40 |  | 0 |  |  | 0,06 |
| 5,31 | Батон пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 |  33,1 | 0,04 | 0,02 | 0,0 | 0 | 0,7 | 7,0 | 31,6 | 0,01 | 0,01 | 9,4 | 0,78 |
|  | Конфета шоколадная | 25 | 1,2 | 8,67 | 64,6 | 137,25 |  |  |  |  |  | 0,75 |  |  |  | 1,75 | 0,25 |
| 14 | Масло сливочное/порционно | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | 0,002 | 0,01 | 0,00 | 0,1 | 1,5 | 1,2 | 1,9 | 0,01 | 0,00 | 0,04 | 0,02 |
| **Итого за Завтрак молочный** | **10,87** | **22,11** | **128,55** | **536,96** | **0,152** | **0,154** | **2,0** | **0,18** | **3,72** | **36,25** | **111,53** | **0,84** | **0,013** | **25,52** | **2,57** |
| **Обед (полноценный рацион питания)** |
| 10,37 | Салат из свежих овощей "Ассорти" | 60 | 0,92 | 1,26 | 2,71 | 26,01 | 0,02 | 0,02 | 28,36 | 0,56 | 99,8 | 56,3 | 18,36 | 0,18 | 0,01 | 11,16 | 0,33 |
| 99.53 | Суп "Летний" с картофелем и отварнойптицей | 250//15 | 6,28 | 9,70 | 11,94 | 157,2 | 0,25 | 0,22 | 10,59 | 0,15 | 2,53 | 28,14 | 90,20 | 0,25 | 0,020 | 23,61 | 1,11 |
| 436,81 | Жаркое по- домашнему | 230 | 16,4 | 17,26 | 29,34 | 331 | 0,25 | 0,23 | 36,0 | 0,070 | 0,42 | 48,53 | 250,9 | 4,2 | 0,002 | 64,25 | 3,82 |
| 519,01 | Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,0 | 132,8 | 0,02 | 0,02 | 0,73 | 0,00 | 0,0 | 32,48 | 23,44 | 0,0 | 0,0 | 17,46 | 0,69 |
| 5,08 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 66,2 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 2,4 | 14,0 | 63,2 | 1,20 | 0,04 | 18,8 | 1,56 |
| 0,33 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,01 | 0,11 | 6,56 | 29,6 | 0,01 | 0,01 | 0,29 | 0 | 0,47 | 2,7 | 8,7 | 0,005 | 0,002 | 0,0 | 0,15 |
|  | Фрукт порционно/ Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42 | 0,04 | 0,02 | 17,00 | 0,04 | 0,2 | 16 | 11,0 | 0,03 | 0,002 | 9,0 | 2,2 |
| **Итого за Обед (полноценный рацион питания)** | **28,33** | **29,30** | **106,03** | **784,81** | **0,67** | **0,56** | **92,97** | **0,82** | **6,32** | **198,15** | **459,2** | **5,955** | **0,075** | **153,35** | **10,94** |
| **Итого в день** | **39,18** | **51,41** | **234,58** | **1321,77** | **0,822** | **0,714** | **94,97** | **1,0** | **10,29** | **234,4** | **574,37** | **6,953** | **0,0756** | **170,36** | **13,34** |
| **суточная норма** | 90,0 | 92,0 | 383,0 | 2713,0 | 1,40 | 1,60 | 70 | 0,90 | 12 | 1200 | 1800 | 14 | 0,1 | 300 | 17,00 |
| **% от суточной нормы** | **43%** | **56%** | **61%** | **49%** | **59%** | **45%** | **136%** | **101%** | **86%** | **19%** | **32%** | **50%** | **76%** | **57%** | **78%** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | E | Ca | P | ZN | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| **Завтрак молочный** |
| 3,01 | Сыр твердо-мягкий порционно | 15 | 3,5 | 4,5 | 0,0 | 54,3 | 0,002 | 0,05 | 0,0 | 0,05 | 0,08 | 132 | 75 | 1 | 0 | 5,25 | 0,20 |
| 340,07 | Омлет натуральный с масломсливочным | 200 | 16,29 | 18,99 | 5,04 | 255,0 | 0,12 | 0,27 | 0,32 | 0,04 | 1,94 | 131,38 | 248,5 | 1,35 | 0,03 | 21,55 | 1,51 |
| 375.01 | Чай с лимоном | 200/4 | 0,26 | 0,06 | 15,13 | 58,7 | 0 | 0,01 | 2,9 | 0,0 | 0,06 | 8,05 | 9,78 | 0,017 | 0 | 5,24 | 0,87 |
| 51 | Вафли | 30 | 0,8 | 2,2 | 17,2 | 106,2 |  |  |  |  |  | 4,8 | 10,8 | 0,01 | 0,01 | 3 | 0,5 |
| 5,31 | Батон пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 33,1 | 0,04 | 0,02 | 0,0 | 0 | 0,7 | 7,00 | 31,6 | 0,001 | 0,001 | 9,4 | 0,78 |
| **Итого за Завтрак молочный** | **22,17** | **25,99** | **44,21** | **507,3** | **0,162** | **0,35** | **3,22** | **0,09** | **2,78** | **283,23** | **375,58** | **2,378** | **0,041** | **44,44** | **3,86** |
| **Обед (полноценный рацион питания)** |
| 20,10 | Салат из свеклы с сыром и масломрастительным | 60 | 2,7 | 4,7 | 4,31 | 79,14 | 0,01 | 0,046 | 5,7 | 0,02 | 0,1 | 97,02 | 65,56 | 0,43 | 0,01 | 13,79 | 0,84 |
| 106. | Суп картофельный с рыбнымифрикадельками | 200//30 | 12,38 | 11,1 | 31,5 | 267,8 | 0,25 | 0,06 | 8,25 | 0,03 | 0,06 | 49,31 | 93,31 | 0,001 | 0,03 | 27,28 | 0,38 |
| 291,33 | Плов с птицей | 230 | 23,72 | 30,80 | 52,16 | 567,69 | 0,78 | 0,76 | 4,12 | 0,46 | 0 | 42,45 | 289,09 | 0,00 | 0,00 | 61,71 | 2,66 |
| 407 | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,20 | 20,20 | 81,6 | 0,08 | 0,08 | 4,00 | 0 | 0 | 31,0 | 18,0 | 0 | 0 | 8,0 | 0,72 |
| 5,08 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 66,2 | 0,08 | 0,04 | 0 | 0 | 2,4 | 14,0 | 63,2 | 1,20 | 0,04 | 18,8 | 1,56 |
| 0,33 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,01 | 0,11 | 6,56 | 29,6 | 0,01 | 0,01 | 0,29 | 0 | 0,47 | 2,67 | 8,67 | 0,005 | 0,002 | 0,0 | 0,15 |
| **Итого за Обед (полноценный рацион питания)** | **43,45** | **47,39** | **128,45** | **1092,03** | **1,21** | **0,996** | **22,36** | **0,51** | **3,08** | **236,45** | **537,83** | **1,636** | **0,73** | **117,56** | **6,31** |
| **Итого в день** | **65,62** | **73,38** | **172,66** | **1599,33** | **1,372** | **1,346** | **25,58** | **0,6** | **5,81** | **519,68** | **913,41** | **4,014** | **0,114** | **129,58** | **10,17** |
| **суточная норма** | 90,0 | 92,0 | 383,0 | 2713,0 | 1,40 | 1,60 | 70 | 0,90 | 12 | 1200 | 1800 | 14 | 0,1 | 300 | 17,00 |
| **% от суточной нормы** | **73%** | **80%** | **45%** | **59%** | **98%** | **84%** | **36%** | **67%** | **48%** | **43%** | **50%** | **29%** | **114%** | **43%** | **60%** |