

Приложение № 1 к контракту № 0744200000222005940 от «26» августа 2022 г.



**ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ОРГАНИЗАЦИЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ,
ПОЛУЧАЮЩИХ НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ
(7-11 ЛЕТ)**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Горячее питание 1-4 класс																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.02	5.98	0.01	0.06	0.00	0.02	13.75	8.37	25.12	0.60	84.32	1.79	0.01	0.00		2008
ГУЛЯШ	90	26.0	50.8	10.1	599.6	0.60	1.76	0.06	4.09	0.00	0.17	18.62	38.88	236.32	2.72	548.65	10.74	0.10	0.00	259	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.03	0.00	0.03	0.30	0.00	0.00	11.00	26.00	78.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.3	0.1	14.7	60.1	0.00	2.91	0.00	0.00	0.00	0.00	7.76	4.85	9.70	0.97	0.00	0.00	0.00	0.00	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ЙОГУРТ	90	1.8	1.4	2.7	43.2	0.03	0.63	0.02	0.00	0.00	0.15	108.00	12.60	85.50	0.00	131.40	0.00	0.02	0.00		2008
Итого за прием пищи:	620	34.1	57.2	79.5	978.5	0.73	11.28	0.12	5.11	0.00	0.36	164.53	96.40	460.74	6.09	805.17	14.21	0.13	0.00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Горячее питание 1-4 класс																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.7	0.1	2.3	14.5	0.04	15.08	0.10	0.24	0.00	0.02	8.44	12.06	15.68	0.60	174.87	1.21	0.00	0.00		2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	90	13.5	12.8	9.4	206.9	0.07	0.58	0.06	0.13	0.00	0.12	33.16	15.01	123.11	1.12	174.01	5.81	0.08	0.01	297	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	6.3	32.8	203.0	0.02	0.00	0.05	0.30	0.00	0.00	3.00	19.00	61.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	325	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.9	2.5	24.8	134.0	0.04	1.00	0.01	0.00	0.00	0.00	121.00	14.00	90.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	433	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ФРУКТ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	0.02	4.00	0.01	0.63	0.00	0.02	14.40	7.20	9.90	1.98	278.00	2.00	0.01	0.00	340	2011
Итого за прием пищи:	630	23.2	22.4	91.5	665.1	0.24	20.66	0.23	1.96	0.00	0.18	185.40	72.97	325.79	6.50	667.68	10.70	0.09	0.01		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Горячее питание 1-4 класс																					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	2.5	4.9	6.1	78.0	0.02	0.00	0.01	2.22	0.00	0.00	27.00	16.20	33.60	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	56	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	90	9.6	24.5	10.7	301.4	0.23	0.72	0.02	0.18	0.10	0.06	13.45	15.71	96.48	1.12	213.11	4.40	0.04	0.00	278	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.5	4.8	31.3	191.0	0.06	0.00	0.03	0.80	0.00	0.00	11.00	7.00	36.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	331	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.2	0.0	25.7	105.0	0.01	13.00	0.00	0.10	0.00	0.00	8.00	3.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.4	4.3	0.0	53.0	0.01	0.04	0.03	0.05	0.00	0.04	112.20	4.20	60.00	0.12	13.20	0.00	0.01	0.00	15	2011
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	575	25.5	39.5	101.9	868.1	0.41	13.76	0.09	4.01	0.10	0.13	182.75	55.71	276.68	4.62	294.71	6.08	0.05	0.00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Горячее питание 1-4 класс																					
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	5.0	8.1	27.9	205.1	0.05	1.29	0.05	0.65	0.00	0.00	138.03	29.67	136.74	1.29	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	100	14.4	14.2	15.3	258.0	0.05	0.16	0.07	1.22	0.12	0.15	120.84	19.01	155.57	0.64	125.28	2.45	0.02	0.02	223	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	16.1	65.4	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	13.47	6.19	8.15	0.81	28.38	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008
БАНАН	200	3.0	1.0	42.0	192.0	0.08	20.00	0.05	0.00	0.00	0.10	16.00	84.00	56.00	1.20	696.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	730	24.9	24.2	116.7	799.1	0.21	21.49	0.17	1.87	0.12	0.27	294.04	142.77	375.96	4.24	877.26	2.45	0.02	0.02		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Горячее питание 1-4 класс																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0.9	3.0	5.2	51.8	0.01	9.24	0.02	1.35	0.00	0.03	26.13	7.83	14.66	0.47	103.23	1.42	0.00	0.00	45	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17.1	22.0	17.3	335.6	0.16	8.71	0.29	3.28	0.00	0.18	29.89	38.41	184.79	2.28	716.95	10.53	0.14	0.02	309	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0.9	0.2	17.6	75.1	0.02	1.44	0.00	0.00	0.00	0.02	11.34	6.48	11.34	2.27	216.00	1.80	0.00	0.00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ЙОГУРТ	90	1.8	1.4	2.7	43.2	0.03	0.63	0.02	0.00	0.00	0.15	108.00	12.60	85.50	0.00	131.40	0.00	0.02	0.00		2008
Итого за прием пищи:	560	22.7	26.7	55.6	566.9	0.27	20.02	0.33	5.29	0.00	0.40	180.76	71.02	322.39	6.22	#####	15.43	0.16	0.02		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Горячее питание 1-4 класс																					
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	60	1.8	0.1	3.8	23.3	0.05	2.40	0.00	0.72	0.00	0.03	10.80	11.34	33.48	0.38	59.40	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14.4	23.8	2.7	282.9	0.08	0.00	0.27	4.90	0.00	0.00	114.24	19.04	247.52	2.72	0.00	0.00	0.00	0.00	214	2008
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	2.3	7.4	13.5	130.0	0.04	0.00	0.00	3.02	0.00	0.01	7.61	10.37	38.37	0.79	44.67	0.00	0.00	0.00	239	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	0.02	1.00	0.01	0.00	0.00	0.00	61.00	7.00	45.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	432	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	530	22.0	32.9	55.1	604.4	0.24	3.40	0.28	9.30	0.00	0.06	199.05	53.45	390.47	6.09	144.87	1.68	0.00	0.00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Горячее питание 1-4 класс																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0.8	3.6	4.9	54.6	0.01	2.28	0.00	1.59	0.00	0.02	18.98	11.29	22.12	0.72	164.16	3.99	0.01	0.00	33	2011
ГУЛЯШ	90	13.0	25.4	5.1	299.8	0.29	0.88	0.03	2.04	0.00	0.08	9.32	19.45	118.16	1.36	274.34	5.37	0.04	0.00	259	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.5	4.8	31.3	191.0	0.06	0.00	0.03	0.80	0.00	0.00	11.00	7.00	36.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	331	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.1	0.1	26.4	108.0	0.01	3.00	0.00	0.40	0.00	0.00	5.00	2.00	3.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	438	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.4	4.3	0.0	53.0	0.01	0.04	0.03	0.05	0.00	0.04	112.20	4.20	60.00	0.12	13.20	0.00	0.01	0.00	15	2011
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	575	27.1	39.3	95.8	846.2	0.46	6.20	0.09	5.54	0.00	0.17	167.60	53.54	284.88	5.50	520.10	11.04	0.06	0.00		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Горячее питание 1-4 класс																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0.9	3.0	5.2	51.8	0.01	9.24	0.02	1.35	0.00	0.03	26.13	7.83	14.66	0.47	103.23	1.42	0.00	0.00	45	2011
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	90	13.9	16.0	3.2	212.3	0.06	0.45	0.10	0.50	0.36	0.14	41.00	15.49	141.12	1.47	143.77	7.03	0.08	0.02		2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	6.3	32.8	203.0	0.02	0.00	0.05	0.30	0.00	0.00	3.00	19.00	61.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	325	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0.6	2.4	3.2	37.5	0.00	0.95	0.10	0.09	0.04	0.00	7.65	5.24	9.61	0.22	63.13	0.21	0.00	0.00	348	2011
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.2	0.0	25.7	105.0	0.01	13.00	0.00	0.10	0.00	0.00	8.00	3.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	436	2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3.8	6.5	29.9	192.3	0.05	0.00	0.00	1.51	0.02	0.02	8.73	5.67	31.42	0.37	48.76	0.70	0.01	0.01	424	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	630	25.0	34.4	112.8	863.1	0.20	23.64	0.27	4.51	0.42	0.21	99.91	61.93	288.91	4.33	399.69	11.04	0.09	0.03		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Горячее питание 1-4 класс																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.7	0.1	2.3	14.5	0.04	15.08	0.10	0.24	0.00	0.02	8.44	12.06	15.68	0.60	174.87	1.21	0.00	0.00		2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	20.2	20.4	0.2	264.4	0.06	0.93	0.08	0.24	0.00	0.14	17.21	18.83	170.81	1.67	226.14	6.92	0.14	0.03	288	2011
МАКАРОНЫ С СЫРОМ, МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	8.1	12.9	30.2	269.8	0.06	0.04	0.07	1.19	0.15	0.07	120.74	10.54	95.97	0.93	68.82	0.66	0.02	0.01	210	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.1	2.4	16.1	99.4	0.03	0.59	0.02	0.00	0.00	0.13	119.77	20.15	84.61	1.33	189.23	9.00	0.00	0.00	378	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.06	0.00	0.00	0.77	0.00	0.03	6.30	6.65	30.45	1.40	47.60	1.96	0.00	0.00		2008
ЙОГУРТ	90	1.8	1.4	2.7	43.2	0.03	0.63	0.02	0.00	0.00	0.15	108.00	12.60	85.50	0.00	131.40	0.00	0.02	0.00		2008
Итого за прием пищи:	625	36.2	37.4	66.3	762.7	0.28	17.27	0.29	2.44	0.15	0.54	380.46	80.83	483.02	5.93	838.06	19.75	0.18	0.04		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Горячее питание 1-4 класс																					
КАША "ЯНТАРНАЯ"	200	6.7	9.8	37.4	265.6	0.16	1.60	0.06	0.48	0.00	0.00	102.40	44.80	161.60	3.20	0.00	0.00	0.00	0.00	187	2008
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	100	19.6	17.9	21.1	328.6	0.06	0.22	0.07	2.15	0.06	0.22	160.94	22.04	201.09	0.56	153.80	2.54	0.02	0.02	219	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.1	2.4	17.1	103.5	0.04	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	109.82	16.74	82.49	0.29	161.64	9.00	0.00	0.00	379	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.4	4.3	0.0	53.0	0.01	0.04	0.03	0.05	0.00	0.04	112.20	4.20	60.00	0.12	13.20	0.00	0.01	0.00	15	2011
Итого за прием пищи:	575	37.1	35.5	103.8	890.4	0.35	2.38	0.18	3.34	0.06	0.40	496.46	97.38	550.78	5.67	397.04	13.22	0.03	0.02		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Горячее питание 1-4 класс																					
ИКРА ОВОЩНАЯ	60	0.8	2.7	4.6	46.1	0.02	1.92	0.47	1.33	0.00	0.03	22.21	14.38	27.33	0.63	137.29	3.22	0.01	0.00	74	2011
БЕФСТРОГАНОВ	100	12.4	35.3	5.9	400.0	0.30	1.52	0.03	3.02	0.00	0.10	28.87	21.50	131.19	1.43	320.13	8.06	0.06	0.00	375	1996
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	5.9	38.5	222.0	0.03	0.00	0.03	0.39	0.10	0.03	4.54	24.10	73.32	0.50	54.56	0.75	0.03	0.01	304	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0	0.02	0.00	0.01	0.50	0.00	0.00	21.00	16.00	23.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	640	19.8	44.7	103.2	907.3	0.45	13.44	0.55	6.53	0.10	0.20	98.02	89.68	291.94	6.66	830.78	15.71	0.11	0.01		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Горячее питание 1-4 класс																					
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	110	3.9	10.9	12.5	163.6	0.04	0.28	0.08	0.37	0.31	0.09	63.58	9.11	63.68	0.39	107.38	6.29	0.00	0.00	269	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.8	4.3	9.8	93.0	0.04	27.00	0.11	0.30	0.00	0.00	90.00	29.00	59.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	346	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.3	0.1	14.7	60.1	0.00	2.91	0.00	0.00	0.00	0.00	7.76	4.85	9.70	0.97	0.00	0.00	0.00	0.00	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.06	0.00	0.00	0.77	0.00	0.03	6.30	6.65	30.45	1.40	47.60	1.96	0.00	0.00		2008
ЙОГУРТ	90	1.8	1.4	2.7	43.2	0.03	0.63	0.02	0.00	0.00	0.15	108.00	12.60	85.50	0.00	131.40	0.00	0.02	0.00		2008
Итого за прием пищи:	585	12.1	16.9	54.6	431.4	0.17	30.82	0.21	1.44	0.31	0.27	275.64	62.21	248.33	3.96	286.38	8.25	0.02	0.00		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	309.7	411.1	1,036.8	9,183.2
Среднее значение за период	25.8	34.3	86.4	765.3

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
1-4 класс	606