

9. МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ Г. РЯЗАНИ 7-11 ЛЕТ

Возрастная группа 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром 25/10/10	45	4,28	10,95	12,88	167,17	0,065		0,04	0,1	2,4	3		0,02
	Каша вязкая из пшена с маслом сливочным 150/5/5	160	3,35	7,32	14,96	139,13	0,046	0,45	0,031	0,354	97,42	91,03	18,48	0,366
	Кофейный напиток на молоке 180/10	180	3,32	2,99	17,96	111,99	0,018	0,54	0,014		109,2	81,9	12,6	0,12
	Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,042	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		525	11,55	21,86	59,5	484,09	0,171	14,99	7,085	0,734	231,42	191,33	43,68	3,586
Обед														
	Салат из соленых огурцов	60	0,51	3,06	1,55	35,82	0,014	3,3		1,386	13,83	16,8	7,98	0,36
	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	200	5,81	4,4	15,42	124,52	0,201	9,2		1,488	23,36	80,76	28,94	1,708
	Гуляш из говядины 50/50	100	15,25	15,7	3,3	215,47	0,013	1,9			10,36	171,75	22,63	1,584
	Макароны отварные	150	5,76	4,3	36,73	208,65	0,089			0,83	11,08	46,74	8,32	0,842
	Сок фруктовый	200	0,4	0	20	84	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	25,5	120	0,1	0	0,3	1,15	16,5	97	25,5	2,25
Итого за Обед		760	31,23	27,96	102,5	788,46	0,437	18,4	0,3	5,054	89,13	427,05	101,37	9,544
Итого за день		1285	42,78	49,82	162	1272,55	0,608	33,39	7,385	5,788	320,55	618,38	145,05	13,13

Возрастная группа 7-11 лет

День: вторник

Неделя: 1

№	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
---	-------------	--------------	----------------------	--	--	----	---------------	--	--	--	---------------------------	--	--	--

реп.	наименование блюда	(г)	Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Подгарнировка из зеленого горошка	20	0,62	0,04	1,3	8,04	0,022	2		0,04	4	12,4	4,2	0,14
	Филе куриное, тушеное в томатном соусе 50/50	100	16,79	3,9	3,71	117,1	0,027	3,765	0,008		14,54	24,92	10,54	0,343
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,72	0,237		0,02	0,49	12,2	165,4	110	3,695
	Чай с сахаром 180/10	180	0,2	0,05	10,06	41,46	0,001	0,1	0,001		5,25	8,24	4,4	0,85
	Бутерброд с маслом сливочным 25/10	35	1,83	7,5	12,88	126,34	0,065		0,04	0,1	2,4	3		0,02
Итого за Завтрак		485	26,41	16,93	59,42	495,66	0,352	5,865	0,069	0,63	38,39	213,96	129,14	5,048
Обед														
	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,92	3,05	5,62	53,61	0,018	21,48		1,391	24,27	17,93	9,8	0,333
	Суп картофельный с крупой и рыбой	200	4,13	3,23	11,17	90,3	0,106	12,717	0,004	1,212	13,5	70,38	22,01	0,739
	Котлета мясная	100	16,13	18,66	14,97	292,34	0,217	1,24	0,008	1,972	19,9	146,89	21,1	1,629
	Рис отварной	150	3,82	4,17	40,03	212,87	0,044		0,02	0,266	5,52	82,5	27	0,55
	Компот из сухофруктов 180/10	180	0,51	0,09	18,7	77,63	0,975		0,003	1,905	6,99	1,995	2,865	2,25
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	25,5	120	0,1	0	0,3	1,15	16,5	97	25,5	2,25
Итого за Обед		740	28,09	26,65	110,37	793,14	1,442	13,957	0,335	6,505	62,41	398,765	98,475	7,418
Итого за день		1225	54,5	43,58	169,79	1288,8	1,794	19,822	0,404	7,135	100,8	612,725	227,615	12,466

Возрастная группа 7-11 лет

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Запеканка из творога со сгущенным молоком 120/30	150	21,19	15,55	35,98	368,63	0,117	0,792	0,072	1,709	264,87	297,4	36,23	0,838

	Какао на молоке 180/10	180	3,67	3,48	14,62	104,48	0,022	0,54	0,014	0,012	114,32	108,1	29,6	1
	Груша	170	0,7	0,5	17,5	79,9	0,042	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		500	25,56	19,53	68,1	553,01	0,181	15,332	7,086	2,001	401,59	420,9	78,43	4,918
Обед														
	Салат из свеклы с изюмом	60	0,9	4,08	9,49	78,32	0,022	4,8		1,848	24,16	31,04	13,92	0,912
	Щи из свежей капусты на курином бульоне	200	3,34	5,77	7,42	94,99	0,062	24,15		1,912	27,08	52,66	18,62	0,735
	Тефтели из говядины	100	13,88	16	10,28	240,66	0,022	1,1	0,003	2,346	10,96	161,41	22,87	1,461
	Пюре картофельное	150	3,31	6,32	22,04	158,28	0,159	25,738	0,031	0,198	42,31	97,27	32,66	1,189
	Компот из свежих яблок с клюквой 180/10	180	0,13	0,13	13,12	54,13	0,01	3,2		0,064	5,42	3,52	2,88	0,734
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	25,5	120	0,1	0	0,3	1,15	16,5	97	25,5	2,25
Итого за Обед		740	25,06	32,8	87,85	746,38	0,375	58,988	0,334	7,518	126,43	442,9	116,45	7,281
Итого за день		1240	50,62	52,33	155,95	1299,39	0,556	74,32	7,42	9,519	528,02	863,8	194,88	12,199

Возрастная группа 7-11 лет

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Подгарнировка из свежих помидоров	20	0,22	0,04	0,76	4,28	0,012	5		0,14	2,8	4	26,6	0,18
	Макаронные изделия отварные с сыром 150/20	170	10,4	10,2	36,73	280,31	0,097	0,14	0,072	0,93	187,08	146,74	15,32	1,042
	Чай с молоком 180/10	180	1,55	1,49	12,16	68,28	0,001	0,1	0,001		5,25	8,24	4,4	0,85
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,25	12,07	58,75	0,103	0,05	0		31,25	32,3	10,25	0,9
	Йогурт	100	2,8	1,5	14	72	0,03	1,6	23	0	109	85	13	0,1
Итого за Завтрак		475	16,65	13,44	74,96	479,34	0,231	1,89	23,073	0,93	332,58	272,28	42,97	2,892
Обед														
	Салат из свежих огурцов	60	0,4	4,05	1,8	42,41	0,018	4,2		0,06	10,2	18	8,4	0,3
	Рассольник на говяжьем бульоне со сметаной	200	3,09	7,26	13,99	133,64	0,083	13,15		1,892	13,67	63,12	22,31	0,847
	Жаркое по домашнему с	240	17,72	21,93	26,5	374,24	0,238	40,25	0,342	3,399	27,977	134,247	51,776	1,985

	свиной													
	Напиток Витаминный 180/10	180	0,4	0,13	18,35	79,45	0,015	70	0,057	0,301	10,1	10,22	4,13	0,45
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	25,5	120	0,1	0	0,3	1,15	16,5	97	25,5	2,25
Итого за Обед		730	25,11	33,87	86,14	749,74	0,454	127,6	0,699	6,802	78,447	322,587	112,116	5,832
Итого за день		1205	41,76	47,31	161,1	1229,08	0,685	129,49	23,772	7,732	411,027	594,867	155,086	8,724

Возрастная группа 7-11 лет

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Подгарнировка из свежих огурцов	20	0,14	0,02	0,38	2,26	0,006	1,4		0,02	3,4	6	2,8	0,1
	Плов со свиной	240	20	25,62	42,01	478,58	0,583	6	0,002	2,403	36,17	293,63	66,88	2,106
	Чай с сахаром	180	0,2	0,05	10,06	41,46	0,001	0,1	0,001		5,25	8,24	4,4	0,85
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,25	12,07	58,75	0,103	0,05	0		31,25	32,3	10,25	0,9
	Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,042	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		605	22,84	26,54	78,22	646,85	0,735	21,55	7,003	2,703	98,47	355,57	96,93	7,036
Обед														
	Подгарнировка из свежих помидоров	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,036	15		0,42	8,4	12	79,8	0,54
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	3,5	7,74	9,9	123,23	0,054	15,53	0,019	1,968	35,1	59,41	20,81	0,99
	Печень по-строгановки 50/50	100	13,86	10,11	9,44	184,24	0,232	24,366	58,238	3,012	18,37	237,62	15,86	5,053
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,72	0,237		0,02	0,49	12,2	165,4	110	3,695
	Компот из ягод свежемороженых 180/10	180	0,16	0,05	11,4	46,74					0,3			0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	25,5	120	0,1	0	0,3	1,15	16,5	97	25,5	2,25
Итого за Обед		740	28,65	23,96	89,99	689,77	0,659	54,896	58,577	7,04	90,87	571,43	251,97	12,828
Итого за день		1345	51,49	50,5	168,21	1336,62	1,394	76,446	65,58	9,743	189,34	927	348,9	19,864

Возрастная группа 7-11 лет

День: суббота

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром 25/10/10	45	4,28	10,95	12,88	167,17	0,065		0,04	0,1	2,4	3		0,02
	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	160	4,66	6,26	24,82	174,2	0,048	0,45	0,031		96,7	89,3	14,64	0,33
	Чай с сахаром 180/10	180	0,2	0,05	10,06	41,46	0,001	0,1	0,001		5,25	8,24	4,4	0,85
	Груша	170	0,7	0,5	17,5	79,9	0,042	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		555	9,84	17,76	65,26	462,73	0,156	14,55	7,072	0,38	126,75	115,94	31,64	4,28
Обед														
Итого за Обед														
Итого за день														

Возрастная группа 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														

	Каша овсяная молочная с сахаром и маслом сливочным 150/5/5	160	4,82	7,04	22,2	171,47	0,13	0,366	0,029	0,458	90,52	140,77	36,38	1,022
	Какао на молоке	180	3,67	3,48	14,62	104,48	0,022	0,54	0,014	0,012	114,32	108,1	29,6	1
	Бутерброд с маслом сливочным 25/10	35	1,83	7,5	12,88	126,34	0,065		0,04	0,1	2,4	3		0,02
	Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,042	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		515	10,92	18,62	63,4	468,09	0,259	14,906	7,083	0,85	229,64	267,27	78,58	5,122
Обед														
	Салат из свежих помидоров	60	0,68	4,11	2,82	51,01	0,036	15		0,42	8,4	12	79,8	0,54
	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	200	6,25	6,11	15,25	140,97	0,146	9,4	0,004	1,974	34,04	125,12	31,74	1,554
	Бефстроганов из говядины 50/50	100	16,67	14,54	5,55	219,69	0,027	3,765	0,008		14,54	24,92	10,54	0,343
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,72	0,237		0,02	0,49	12,2	165,4	110	3,695
	Чай с шиповником 180/10	180	0,13	0,13	13,12	54,13	0,011	3,6		0,072	6,06	3,96	3,24	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	25,5	120	0,1	0	0,3	1,15	16,5	97	25,5	2,25
Итого за Обед		740	34,2	30,83	93,71	788,52	0,557	31,765	0,332	4,106	91,74	428,4	260,82	8,382
Итого за день		1255	45,12	49,45	157,11	1256,61	0,816	46,671	7,415	4,956	321,38	695,67	339,4	13,504

Возрастная группа 7-11 лет

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Бутерброд с сыром 25/15	40	5,36	5,18	12,75	119	0,006	1,4		0,02	3,4	6	2,8	0,1
	Кукуруза консервированная прогретая	20	12,1	11,73	4,7	172,75	0,11	9,948	0,197		141,46	212,74	29,24	2,39
	Рис отварной с брокколи	150	3,32	2,99	17,96	111,99	0,018	0,54	0,014		109,2	81,9	12,6	0,12
	Кофейный напиток на молоке 180/10	180	1,9	0,25	12,07	58,75	0,103	0,05	0		31,25	32,3	10,25	0,9

	Йогурт	100	2,8	1,5	14	72	0,03	1,6	23	0	109	85	13	0,1
Итого за Завтрак		490	25,48	21,65	61,48	534,49	0,267	13,538	23,211	0,02	394,31	417,94	67,89	3,61
Обед														
	Салат из свеклы с сыром	60	2,68	7,41	4,84	96,77	0,014	5,556	0,021		90,75	63,75	14,9	0,85
	Суп картофельный с крупой и рыбой	200	2,53	4,4	11,74	96,68	0,04	5,4		1,895	8,98	48,74	16,15	0,539
	Жаркое по домашнему с свиной	240	17,72	21,93	26,5	374,24	0,238	40,25	0,342	3,399	27,977	134,247	51,776	1,985
	Компот из свежих яблок с клюквой 180/10	180	0,51	0,09	18,7	77,63	0,975		0,003	1,905	6,99	1,995	2,865	2,25
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	25,5	120	0,1	0	0,3	1,15	16,5	97	25,5	2,25
Итого за Обед		730	26,94	34,33	87,28	765,32	1,367	51,206	0,666	8,349	151,197	345,732	111,191	7,874
Итого за день		1220	52,42	55,98	148,76	1299,81	1,634	64,744	23,877	8,369	545,507	763,672	179,081	11,484

Возрастная группа 7-11 лет

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Запеканка из творога	150	22,57	19,26	26,15	368,19	0,086	0,525	0,106	2,805	191,02	284,17	32,01	1,214
	Чай с сахаром и лимоном 180/10/6	180	0,26	0,05	10,11	41,94	0,003	2,5	0,001	0,012	7,65	9,56	5,12	0,886
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,25	12,07	58,75	0,103	0,05	0		31,25	32,3	10,25	0,9
	Груша	170	0,7	0,5	17,5	79,9	0,042	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		525	25,43	20,06	65,83	548,78	0,234	17,075	7,107	3,097	252,32	341,43	59,98	6,08
Обед														
	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,92	3,05	5,62	53,61	0,018	21,48		1,391	24,27	17,93	9,8	0,333
	Суп овощной на курином бульоне	200	3,3	5,81	8,5	99,48	0,106	12,717	0,004	1,212	13,5	70,38	22,01	0,739
	Плов со свиной	240	20	25,62	42,01	478,58	0,236	40,25			27,35	122,79	50,18	1,94
	Компот из сухофруктов	180	0,51	0,09	18,7	77,63	0,003	30,1	0,025		7,05	8,75	4,91	0,94
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	25,5	120	0,1	0	0,3	1,15	16,5	97	25,5	2,25

Итого за Обед	730	28,23	35,07	100,33	829,3	0,463	104,547	0,329	3,753	88,67	316,85	112,4	6,202
Итого за день	1255	53,66	55,13	166,16	1378,08	0,697	121,622	7,436	6,85	340,99	658,28	172,38	12,282

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Завтрак

	Подгарнировка из свежих огурцов	20	0,14	0,02	0,38	2,26	0,012	5		0,14	2,8	4	26,6	0,18
	Омлет с сыром	150	19,44	22,2	2,59	287,92	0,097	0,14	0,072	0,93	187,08	146,74	15,32	1,042
	Кофейный напиток на молоке 180/10	180	3,32	2,99	17,96	111,99	0,022	0,54	0,014	0,012	114,32	108,1	29,6	1
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,25	12,07	58,75	0,103	0,05	0		31,25	32,3	10,25	0,9
	Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,042	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		515	25,4	26,06	46,7	526,72	0,276	19,73	7,086	1,362	357,85	306,54	94,37	6,202

Обед

	Салат из свежих помидоров	60	0,68	4,11	2,82	51,01	0,036	15		0,42	8,4	12	79,8	0,54
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	5,81	4,4	15,42	124,52	0,201	9,2		1,488	23,36	80,76	28,94	1,78
	Биточек куриный	100	17,61	13,49	16,75	258,79	0,177	1,83	0,007	1,996	49,35	183,68	42,7	1,131
	Макаронны отварные	150	5,76	4,3	36,73	208,65	0,065	2,02			13,7	104,61	34,68	0,745
	Напиток Витаминный	180	0,4	0,13	19,97	74,66	0,01	3,2		0,064	5,42	3,52	2,88	0,734
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	25,5	120	0,1	0	0,3	1,15	16,5	97	25,5	2,25

Итого за Обед		740	33,76	26,93	117,19	837,63	0,589	31,25	0,307	5,118	116,73	481,57	214,5	7,18
Итого за день		1255	59,16	52,99	163,89	1364,35	0,865	50,98	7,393	6,48	474,58	788,11	308,87	13,382

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Подгарнировка из свежих огурцов	20	0,14	0,02	0,38	2,26	0,012	5		0,14	2,8	4	26,6	0,18
	Филе куриное, тушеное в томатном соусе 50/50	100	16,79	3,9	3,71	117,1	0,027	3,765	0,008		14,54	24,92	10,54	0,343
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,72	0,237		0,02	0,49	12,2	165,4	110	3,695
	Чай с сахаром	180	0,2	0,05	10,06	41,46	0,001	0,1	0,001		5,25	8,24	4,4	0,85
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром 25/10/10	45	4,28	10,95	12,88	167,17	0,065		0,04	0,1	2,4	3		0,02
Итого за Завтрак		495	28,38	20,36	58,5	530,71	0,342	8,865	0,069	0,73	37,19	205,56	151,54	5,088
Обед														
	Салат из моркови с сахаром	60	0,68	4,05	7,58	69,46	0,031	2,02			13,7	104,61	34,68	0,745
	Суп Харчо на говяжьем бульоне	200	2,48	5,15	11,74	103,18	0,04	5,4		1,895	8,98	48,74	16,15	0,539
	Котлета рыбная	100	13,39	5,69	17,16	173,43	0,177	1,83	0,007	1,996	49,35	183,68	42,7	1,31
	Пюре картофельное	150	3,31	6,32	22,04	158,28	0,159	25,738	0,031	0,198	42,31	97,27	32,66	1,189
	Компот из груш	180	0,14	0,11	13,69	56,3	0,007	1,8		0,144	7,14	5,76	4,32	0,858
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	25,5	120	0,1	0	0,3	1,15	16,5	97	25,5	2,25
Итого за Обед		740	23,5	21,82	97,71	680,65	0,514	36,788	0,338	5,383	137,98	537,06	156,01	6,891
Итого за день		1235	51,88	42,18	156,21	1211,36	0,856	45,653	0,407	6,113	175,17	742,62	307,55	11,979

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: суббота

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														