

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														
ТТК	Бутерброд с сыром 25/25	50	7,68	8,13	12,75	154,83	0,01	0,18	0,07	0,13	220,00	125,00	8,75	0,25
181	Каша жидкая молочная манная с маслом сливочным	160	4,84	5,64	25,65	172,71	0,07	1,01	15,62	0,40	100,29	92,58	15,24	0,34
378	Чай с молоком 200/11	200	1,70	1,65	13,40	75,25	0,02	0,75	10,00		65,78	53,74	11,40	0,90
ПР	Фрукт свежий	140	0,56	0,56	13,72	62,16		14		0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		550	15	16	66	465	0	16	26	1	408	287	48	5
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,92	3,05	5,62	53,61	0,018	21,43		1,391	24,27	17,93	9,8	0,33
102	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	200	5,63	5,24	15,42	131,32	0,201	9,2		1,93	23,28	78,73	28,69	1,69
250	Бефстроганов из говядины 50/50	100	15,29	23,69	5,55	296,59	0,026	2,47	0,035	3,28	33,94	185,05	24,59	1,64
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,9	39,46	245,91	0,297		0,02	0,602	15	207,12	138	4,63
376	Чай с шиповником 200/11 *	200	0,3	0,09	12,5	52,03	0,003	30,1	0,025	0,114	7,08	8,75	4,91	0,94
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,73	0,24	12,61	59,38	0,04	0	0,15	0,57	8,16	48	12,61	1,1
Итого за Обед		735	32,6	38,21	91,16	838,84	0,585	63,2	0,23	7,887	111,73	545,58	218,6	10,33
Итого за день		1285	47,38	54,19	156,68	1303,79	0,681	79,135	25,912	8,692	520,2	832,3	266,59	14,9

Возрастная группа 7-11 лет
 День: вторник
 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Подгарнировка из свежих овощей	20	0,13	1,35	0,36	14,13	0,006	1,33		0,6	3	5,7	2,66	0,1
202	Макароны отварные	150	5,65	4,29	36,02	205,27	0,087		0,02	0,815	10,89	45,87	8,16	0,83
ГТК	Соус томатный	20	0,67	1	3,66	26,31	0,021	6,3		0,58	2,83	9,54	7	0,33
379	Напиток кофейный на молоке 200/11	200	3,53	3,21	19,48	120,9	0,02	0,6	0,015		121,33	91	14	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	25	2,92	0,24	11,95	58,14	0,1	0,049	0	0	30,92	31,88	20,03	0,89
ПР	Кисломолочный продукт	100	2,5	1,2	13,1	73				2,25				0,18
Итого за Завтрак		495	15	10	81	471	0	2	0	4	166	174	45	2
Обед														
51	Салат из свеклы с изюмом	60	0,95	41,1	11,86	88,14	0,027	4,5		1,865	26,25	34,91	14,94	0,99
ГТК	Суп из овощей на курином бульоне(с брокколи)	200	2,86	4,66	6,11	77,8	0,071	9,51	0,025	0,196	15,27	59,59	15,98	0,71
259	Жаркое по-домашнему	240	19,47	30,48	24,91	451,83	0,71	32,05	0,002	4,001	35,52	284,87	63,39	2,65
348	Компот из кураги 200/11 *	200	1,04	0,06	21,18	89,41	0,02	0,8	0,117	1,1	32,33	29,2	21	0,67
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,73	0,24	12,61	59,38	0,04	0	0,15	0,57	8,16	48	12,61	1,1
Итого за Обед		725	26,05	76,54	76,67	766,56	0,868	46,86	0,294	7,732	117,53	456,57	127,92	6,12
Итого за день		1220	40,78	86,83	157,58	1238	1,081	48,839	0,329	11,397	283,67	631,02	172,77	8,25

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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														

131	Горошек консервированный прогретый	20	0,62	0,04	1,3	8,04	0,022	2		0,04	4	12,4	4,2	0,14
ТТК	Омлет с сыром **	150	18,52	22,24	2,55	284,45	0,094	0,63	7,922	0,75	278,18	328,08	24,32	2,75
382	Какао на молоке 200/11	200	3,97	3,8	16,09	114,43	0,024	0,6	0,015	0,012	126,45	117,2	31	1,01
ПР	Хлеб пшеничный	25	2,92	0,24	11,95	58,14	0,1	0,049	0	0	30,92	31,88	20,03	0,89
ПР	Фрукт свежий	140	0,56	0,56	13,72	62,16		14		0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		535	27	27	46	527	0	17	8	1	462	505	92	8
Обед														
62	Салат морковный	60	0,78	5,06	4,14	65,18	0,036	3		2,44	16,2	33,1	22,8	0,42
96	Рассольник на говяжьем бульоне(перловка)	200	3,19	7,27	13,86	133,6	0,089	13,38	0,015	1,955	22,53	75,46	22,84	0,89
268	Шницель школьный(свинина)	100	14,67	23,14	16,75	333,96	0,487	1	0,001	2,831	33,24	163,02	23,46	1,39
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,39	4,97	45,96	246,11	0,05		0,024	0,308	6,4	94,8	31	0,63
ТТК	Компот из свежих яблок с клюквой 200/11 *	200	0,14	0,14	14,41	59,45	0,11	3,5		0,07	5,93	3,85	3,15	0,8
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,73	0,24	12,61	59,38	0,04	0	0,15	0,57	8,16	48	12,61	1,1
Итого за Обед		735	24,9	40,82	107,73	897,68	0,812	20,88	0,19	8,174	92,46	418,23	115,86	5,23
Итого за день		1270	51,49	67,7	153,34	1424,9	1,052	38,159	8,127	9,256	554,41	923,19	208,01	13,1

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														
ТТК	Бутерброд с маслом сливочным 25/15	40	2	11,63	12,95	165,39	0,002		0,06	0,15	3,6	4,5		0,03
265	Плов из птицы	240	6,52	10,42	43,98	295,80	0,08	7,48	7,07	3,99	14,53	101,95	56,23	1,16

378	Чай с молоком 200/11	200	1,70	1,65	13,40	75,25	0,0 2	0,75	10,00		65,78	53,74	11,40	0,90
ПР	Кисломолочный продукт	100	2,50	1,20	13,10	73,00				2,25				0,18
Итого за Завтрак		580	13	25	83	609	0	8	17	6	84	160	68	2
Обед														
ТТК	Салат из белокочанной капусты с огурцом	60	0,85	3,06	5,59	53,27	0,021	16,92		1,41	21,83	21	11,48	0,36
245	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	1,47	2,27	11,26	71,32	0,083	13,4		1,004	11,72	46,08	19,48	0,69
260	Гуляш из свинины	100	11,94	20,23	3,74	244,79	0,384	4,6	0,001	2,484	16,26	146,06	22,52	1,07
202	Макароны отварные	150	5,65	4,29	36,02	205,27	0,087		0,02	0,815	10,89	45,87	8,16	0,83
342	Компот из ягод свежемороженых 200/11 *	200	0,18	0,06	12,56	51,46					0,33			0,03
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,73	0,24	12,61	59,38	0,04	0	0,15	0,57	8,16	48	12,61	1,1
Итого за Обед		735	22	30	82	685	1	35	0	6	69	307	74	4
Итого за день		1315	34,54	55,05	165,2 1	1294,93	0,72	43,15	17,30 2	12,668	153,1	467,2	141,88	6,35

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ТТК	Бутерброд с сыром 25/25	50	7,68	8,13	12,75	154,83	0,01	0,18	0,07	0,13	220,00	125,00	8,75	0,25
ТТК	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
382	Какао на молоке 200/11	200	3,97	3,8	16,09	114,43	0,024	0,6	0,015	0,012	126,45	117,2	31	1,01
ПР	Фрукт свежий	140	0,56	0,56	13,72	62,16		14		0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		540	35	32	69	700	0	15	0	3	560	542	84	6

71	Поджаривание из свежих овощей	60	0,4	4,05	1,08	42,41	0,017 4	3,99		1,817	8,96	17,18	7,98	0,29
82	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	200	3,71	7,74	10,86	127,97	0,06	17,73	0,019	2,002	37,02	63,2	23,14	1,1
ТТК	Тефтели из говядины	100	13,57	15,32	14,26	249,2	0,036	3,3		2,407	17,25	167,91	25,99	1,57
312	Пюре картофельное	150	3,31	6,32	22,04	158,28	0,164	25,9	4,628	0,198	42,31	91,27	32,66	1,19
388	Напиток Витаминный 200/11 *	200	0,46	0,15	20,11	83,62	0,018	80	0,065		15,5	11,68	4,72	0,51
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,73	0,24	12,61	59,38	0,04	0	0,15	0,57	8,16	48	12,61	1,1
Итого за Обед		735	23	34	81	721	0	131	5	7	129	399	107	6
Итого за день		1275	57,96	65,57	149,6 7	1420,47	0,455 4	146,2 2	5,048	10,216	689,07	941,01	191,46	11,314

Возрастная группа 7-11 лет

День: суббота

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														
ТТК	Бутерброд с маслом 25/15	40	2	11,63	12,95	165,39	0,002		0,06	0,15	3,6	4,5		0,03
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	160	3,56	6,02	19,37	145,86	0,052	1,01	15,61	0,204	98,47	97,08	19,57	0,32
378	Чай с молоком 200/11	200	1,70	1,65	13,40	75,25	0,0 2	0,75	10,00		65,78	53,74	11,40	0,90
ПР	Фрукт свежий	140	0,56	0,56	13,72	62,16		14		0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		540	8	20	59	449	0	16	26	1	190	171	44	4

Возрастная группа 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: 2

№	Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества (г)	ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
---	--------------------------------	--	----------------------	-----------	---------------	---------------------------

реп.		Масса порции (г)	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														
ТТК	Бутерброд с маслом сливочным 25/15	40	2	11,63	12,95	165,39	0,002		0,06	0,15	3,6	4,5		0,03
173	Каша вязкая молочная овсянная с маслом сливочным	160	6,49	7,41	28,84	208,01	0,197	0,99	15,216	189,02	114,83	189,02	50,08	1,43
ТТК	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,05	11,05	45,45	0,001	0,1	0,001		5,28	8,24	4,4	0,85
ПР	Фрукт свежий	140	0,56	0,56	13,72	62,16		14		0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		540	9	20	67	481	0	15	15	189	146	217	67	5
Обед														
47	Салат из квашенной капусты	60	0,99	3,05	4,64	50	0,011	16,5		1,37	26,49	17,11	8,8	0,34
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	3,29	3,87	10,99	91,94	0,09	13,4	0,004	1,018	12,04	59,88	19,86	0,79
ТТК	Азу из говядины 50/50	100	15,82	16,03	4,27	224,68	0,017	2,6		1,435	12,05	178,59	24,49	1,69
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,39	4,97	45,96	246,11	0,05		0,024	0,308	6,4	94,8	31	0,63
377	Чай с сахаром и лимоном 200/11	200	0,27	0,05	11,12	46,01	0,004	2,9	0,001	0,014	8,08	9,78	5,24	0,9
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,73	0,24	12,61	59,38	0,04	0	0,15	0,57	8,16	48	12,61	1,1
Итого за Обед		735	26	28	90	718	0	35	0	5	73	408	102	5
Итого за день		1275	35,74	47,86	156,15	1199,13	0,412	50,49	15,456	194,165	219,33	625,32	169,08	10,84

Возрастная группа 7-11 лет

День: вторник

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														

71	Подгарнировка из свежих овощей	20	0,13	1,35	0,36	14,13	0,006	1,33		0,6	3	5,7	2,66	0,1
ТТК	Бутерброд с маслом 25/15	40	2	11,63	12,95	165,39	0,002		0,06	0,15	3,6	4,5		0,03
ТТК	Макаронные изделия отварные с сыром 150/20	170	10,29	10,19	36,02	276,93	0,095	0,14	0,072	0,915	186,89	145,87	15,16	1,03
378	Чай с молоком 200/11	200	1,70	1,65	13,40	75,25	0,02	0,75	10,00		65,78	53,74	11,40	0,90
ПР	Кисломолочный продукт	100	2,5	1,2	13,1	73				2,25				0,18
Итого за Завтрак		530	17	26	76	605	0	2	10	4	259	210	29	2
Обед														
51	Салат из свеклы с сыром	60	2,68	7,41	4,84	96,77	0,014	5,56	0,021	2,295	90,75	63,75	14,9	0,85
88	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	3,29	3,87	10,99	91,94	0,09	13,4	0,004	1,018	12,04	59,88	19,86	0,79
ТТК	Котлета рыбная	100	12,37	12,33	16,67	227,12	0,221	1,15	0,005	2,88	42,05	162,64	36,26	1,18
312	Пюре картофельное	150	3,31	6,32	22,04	158,28	0,164	25,9	4,628	0,198	42,31	91,27	32,66	1,19
349	Компот из сухофруктов 200/11 *	200	0,58	0,1	20,86	86,65	1,105		0,003	2,159	7,91	2,261	3,25	2,55
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,73	0,24	12,61	59,38	0,04	0	0,15	0,57	8,16	48	12,61	1,1
Итого за Обед		735	23,96	30,27	88,01	720,14	1,634	46,01	4,811	9,12	203,22	427,80 1	119,54	7,66
Итого за день		1265	40,58	56,29	163,8 4	1324,84	1,758	48,23	14,94 4	13,035	462,49	637,61 1	148,76	9,9

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Подгарнировка из свежих овощей	20	0,13	1,35	0,36	14,13	0,01	1,33		0,60	3,00	5,70	2,66	0,10
ТТК	Омлет натуральный **	150	15,14	16,90	2,69	223,42	0,11	0,28	0,41	0,65	109,42	242,83	17,66	2,86
382	Какао на молоке 200/11	200	3,97	3,80	16,09	114,43	0,02	0,60	0,02	0,01	126,45	117,20	31,00	1,01

ПР	Хлеб пшеничный	25	2,92	0,24	11,95	58,14	0,10	0,05	0,00	0,00	30,92	31,88	20,03	0,89
ПР	Фрукт свежий	140	0,56	0,56	13,72	62,16		14		0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		535	23	23	45	472	0	16	0	2	292	413	84	8
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,92	3,05	5,62	53,61	0,018	21,43		1,391	24,27	17,93	9,8	0,33
102	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	200	5,63	5,24	15,42	131,32	0,201	9,2		1,93	23,28	78,73	28,69	1,69
265	Плов со свиной	240	23,57	34,17	43,98	577,70	0,69	7,30	0,00	4,19	31,79	325,99	67,88	2,32
ТТК	Кисель из ягод свежемороженых 200/11 *	200	0,19	0,06	19,6	79,68					3,93	6,93		0,03
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,73	0,24	12,61	59,38	0,04	0	0,15	0,57	8,16	48	12,61	1,1
Итого за Обед		725	32,04	42,76	97,23	901,69	0,947	37,93	0,152	8,085	91,43	477,58	118,98	5,47
Итого за день		1260	54,76	65,61	142,04	1373,97	1,187	54,189	0,576	9,628	383,62	890,59	202,93	13,408

Возрастная группа 7-11 лет

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
580	Филе куриное, тушенное в томатном соусе 50/50	100	1,63	1,93	2,79	35,05	0,015	1,31	4,414	0,119	3,35	6,601	12,92	0,21
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,9	39,46	245,91	0,297		0,02	0,602	15	207,12	138	4,63
377	Чай с сахаром и лимоном 200/11	200	0,27	0,05	11,12	46,01	0,004	2,9	0,001	0,014	8,08	9,78	5,24	0,9
ПР	Хлеб пшеничный	25	2,92	0,24	11,95	58,14	0,10	0,05	0,00	0,00	30,92	31,88	20,03	0,89
ПР	Кисломолочный продукт	100	2,5	1,2	13,1	73				2,25				0,18
Итого за Завтрак		575	16	9	78	458	0	4	4	3	57	255	176	7

Обед														
71	Подгарнировка из свежих овощей	60	0,40	4,05	1,08	42,41	0,02	3,99		1,82	8,96	17,18	7,98	0,29
252	Суп Харчо на говяжьем бульоне	200	2,41	4,02	11,89	93,40	0,02	1,83	0,02	0,16	7,48	44,49	13,36	0,41
259	Жаркое по-домашнему	240	19,47	30,48	24,91	451,83	0,71	32,05	0,00	4,00	35,52	284,87	63,39	2,65
242	Компот из свежих яблок 200/11 *	200	0,16	0,16	14,90	61,67	0,01	4,00		0,08	6,73	4,40	3,60	0,91
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,73	0,24	12,61	59,38	0,04	0,00	0,15	0,57	8,16	48,00	12,61	1,10
Итого за Обед		725	24	39	65	709	1	42	0	7	67	399	101	5,36
Итого за день		1300	40,22	48,27	143,8 1	1166,8	1,218 4	46,12 9	4,603	9,611	124,2	654,32 3	277,13	12,17

Возрастная группа 7-11 лет

День: пятница

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

ГТК	Бутерброд с маслом сливочным 25/15	40	2	11,63	12,95	165,39	0,002		0,06	0,15	3,6	4,5		0,03
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком 120/30	150	23,73	19,01	38,43	419,73	0,123	0,87	0,08	2,621	288,75	328,89	39,55	0,9
379	Напиток кофейный на молоке 200/11	200	3,53	3,21	19,48	120,9	0,02	0,6	0,015		121,33	91	14	0,13
ПР	Фрукт свежий	140	0,56	0,56	13,72	62,16		14		0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		530	30	34	85	768	0	15	0	3	436	440	66	4

Обед

62	Салат морковный	60	0,78	5,06	4,14	65,18	0,036	3		2,44	16,2	33,1	22,8	0,42
82	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	200	3,71	7,74	10,86	127,97	0,06	17,73	0,019	2,002	37,02	63,2	23,14	1,1
261	Печень по-строгоновски 50/50	100	13,77	10,11	9,06	182,33	0,229	23,47	58,23 8	2,992	17,97	236,26	14,86	5,01
202	Макароны отварные	150	5,65	4,29	36,02	205,27	0,087		0,02	0,815	10,89	45,87	8,16	0,83

348	Компот из кураги 200/11 *	200	1,04	0,06	21,18	89,41	0,02	0,8	0,117	1,1	32,33	29,2	21	0,67
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,73	0,24	12,61	59,38	0,04	0	0,15	0,57	8,16	48	12,61	1,1
Итого за Обед		360	26,68	27,5	93,87	729,54	0,472	45	58,54 4	9,919	122,57	455,63	102,57	9,13
		890	56,5	61,91	178,4 5	1497,72	0,617	60,47	58,69 9	12,97	558,65	895,42	168,72	13,27

Возрастная группа 7-11 лет

День: суббота

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														
ТТК	Бутерброд с сыром 25/25	50	7,68	8,13	12,75	154,83	0,01	0,18	0,07	0,13	220,00	125,00	8,75	0,25
173	Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным	150	7,10	6,59	30,31	208,92	0,19	0,99	15,22	0,34	100,67	183,60	86,64	2,65
ТТК	Чай с сахаром 200/11	200	0,20	0,05	11,05	45,45	0,00	0,10	0,00		5,28	8,24	4,40	0,85
ПР	Фрукт свежий	140	0,56	0,56	13,72	62,16		14,00		0,28	22,40	15,40	12,60	3,08
Итого за Завтрак		540	16	15	68	471	0	15	15	1	348	332	112	7

Замены в буфетных школах

*-компот в ассортименте на чай в ассортименте

**-омлет в ассортименте на кашу вязкую молочную с маслом сливочным в ассортименте