



## Примерное меню школьных завтраков и обедов для столовых, работающих на сырье.

День: первый

Сезон: осенне-зимний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. В-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe
6	Суп мол с макар	300	6,6	8,2	29,5	150	0,06	1,9	0,08	0,2	105,6	122,2	23,9	0,5
38	Сок фруктовый	175/20/5	0,3	0,05	20,2	78	-	2,1	-	0,01	7,4	9,3	5	0,9
ГП	Хлеб пш/рж	80	5,4	0,60	36,5	179	0,08	-	-	0,90	15	48,8	10,5	0,75
ГП	Колбаса в/к	10	2,3	2,9	-	36	-	0,16	0,04	0,5	100	54	5	0,11
ГП	Фрукты	100	0,4	-	10,3	44	0,02	5	-	-	19	16	12	2,3
Итого			14,6	11,8	86,2	443	0,14	4,16	0,1	2	228	234	44,4	2,3

Обед:

№	Наименование блюда	Вес	Пит.в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe
ГП	Овощи св нарезка	50	0,2	-	1,4	6	0,03	7	-	-	3	11	-	0,1
8	Рассольник со смет	250/15	7,8	7,6	22,6	169	0,1	0,01	-	1,4	30,9	130	36,5	3,9
21	Рыба жаренная	100/10	16,2	19,4	3,2	260	0,1	0,8	0,9	3,3	38	274	26	0,8
22	Рис отв	150	3,3	4,3	33,3	189	0,01	-	0,01	1,2	4,3	70,9	23,3	0,5
ГП	Чай с сахаром и лимоном	200	0,6	-	33	136	0,04	12	-	0,08	10	30	24	0,4
ГП	Хлеб пш/рж	80	7,1	1,0	41,4	209	0,14	-	-	1,0	27,5	112	30,5	2,5
Итого			35,6	32,3	145	913	0,6	24,8	0,91	6	133	628	152	11
Итого за день			51	44,1	231	1356	0,8	29	1	8	361	862	197	13

День: второй

Сезон: осенне-зимний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. В-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Каша мол дружба	250	6,21	7,7	27,7	201	0,1	1,95	-	1,3	182	194	24,3	0,5
	Йогурт	100	2,5	1,2	16	85	0,03	0,6	0,01	1,3	119	0,05	15	0,1
2	Какао с молоком	200	6.25	6.63	29.8	170	0.07	2.34	0.05	0.28	219	195	34.8	0.9
ГП	Хлеб пшеничный	80	5,4	0.6	36,5	179	0.08	-	-	0.9	15	48,8	10,5	0.75
ГП	Фрукты	100	0.4	-	10.3	44	0.02	5	-	-	19	16	12	2.3
Итого			20,4	16,1	105	635	0,3	4,9	0,1	3,8	535	438	84	2,3

Обед:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. В-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ГП	Овощи свнарезк	50	0.2	-	1,4	6	0.03	7	-	-	3	11	-	0.1
3	Борщ со сметан	250/15	9	8.3	14,3	162	0.1	23,6	0,03	2,9	1,3	165	25,9	1,2
к	Курица запечен	100	14,8	17,2	8,8	173	0,07	22,2	0,07	2,3	66,4	228	14,7	1,1
15	Картоф пюре	150	4,7	10	22	200	0,2	27,4	0,15	0,18	58,2	133	42,19	1,5
37	Компот из с/фр	200	0,44	-	29	90	-	0,4	-	0,01	44,8	15,4	6	1,3
ГП	Хлеб пш/рж	80	7,1	1,0	41,4	209	0,14	-	-	1,0	27,5	112	30,5	2,5
ГП	Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	20	-	-	32	22	18	4.4
Итого:			37	36	126	887	0,6	81	0,3	6,4	233	686	137,3	12
<b>Итого за день:</b>			<b>58</b>	<b>52</b>	<b>231</b>	<b>1523</b>	<b>0,9</b>	<b>86</b>	<b>0,4</b>	<b>10,2</b>	<b>768</b>	<b>1124</b>	<b>221,3</b>	<b>14,3</b>

День: третий

Сезон: осенне-зимний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Вес	Пит.в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	Макароны отв с сыром	300	9,16	15,	42,4	135	0,1	2,6	0,2	2,3	145	210	56,5	1,1
ГП	Йогурт	100	2,5	1,2	16	85	0,03	0,6	0,01	2,3	119	0,05	15	0,1
ГП	Хлеб пш	80	5,4	0.6	36,5	179	0.08	-	-	0.9	15	48,8	10,5	0.75
ГП	Чай с сахаром и лимоном	200	0,6	-	33	136	0,04	12	-	0,08	10	30	24	0,4
ГП	Фрукты	100	0.8	0.2	7.5	38	0.6	38	-	-	35	17	11	0.1
Итого			12,3	16,8	186	535	0,3	15	0,2	5,6	289	289	106	2,4

Обед:

№	Наименование блюда	Вес	Пит.в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ГП	Овощи св наре	50	0.2	-	1,4	6	0.03	7	-	-	3	11	-	0.1
30	Суп карт.рыбн	250/30	8,04	6,95	32,64	234	0,23	33,9	1,15	1,1	139	184	60,3	1,98
9	Котлета с соус	100/50	18.8	20.23	12.32	294	0.09	-	0.08	1.36	22.9	173	24.9	1.82
15	Гречка отвар	150	3,7	8	20,3	189	0,1	25,3	0,13	1,16	156	131	40,19	1,16
ГП	Хлеб пш/рж	80	7,1	1,0	41,40	209	0,14	-	-	1,0	27,5	112	30,5	2,5
38	сок	175/20/5	0,3	0,05	20,2	78	-	2,1	-	0,01	7,4	9,3	5	0,9
Итого			40	36,4	136	1048	1,2	106	1,4	4,6	391	638	172	9
<b>Итого за день</b>			<b>52</b>	<b>53</b>	<b>322</b>	<b>1583</b>	<b>1,5</b>	<b>121</b>	<b>1,4</b>	<b>8,5</b>	<b>680</b>	<b>927</b>	<b>241</b>	<b>11</b>

День: четвертый

Сезон: осенне-зимний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Вес	Пит.в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe
12	Запек творож с сгущ	180/20	22.4	26.3	50.3	287	0.15	1.08	14.7	1.64	259	271	13.1	11.7
7	Кофейный напиток	200	6.04	6.26	28.9	165	0.07	2.34	0.05	0.3	216	162	25.2	0.17
ГП	Фрукты	100	1,43	0,52	20,5	94	0,04	9,8	-	-	7,8	2,3	41	0,6
ГП	Хлеб пш	80	5,4	0.6	36,5	179	0.08	-	-	0.9	15	48,8	10,5	0.75
Итого:			34	27,2	116	633	0,3	3,4	14,7	2,8	490	481	49	12,6

Обед:

№	Наименование блюда	Вес	Пит.в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe
ГП	Овощи св нарезка	50	0.2	-	1,4	6	0.03	7	-	-	3	11	-	0.1
	Суп-лапша с курицей	250/25	6,5	5,2	21,9	149	0,21	6,1	0,01	1,1	35,6	243	20	1,29
21	Колбасные издотв	100/10	16,2	19,4	3,2	260	0,1	0,8	0,9	2,33	138	274	26	0,8
	Перловка отв	150	5,3	4,6	38,3	207	0,08	-	0,03	0,6	10,3	45,3	8,3	0,6
37	Компот из с/фр	200	0,44	-	28,9	90	-	0,4	-	0,01	44,8	15,4	6	1,26
ГП	Хлеб пш/рж	80	7,1	1	41,4	209	0,14	-	-	1	27,5	112	30,5	2,5
Итого:			37	31	156	1015	0,6	24	0,9	5	267	703	132	7,2
Итого за день			71	58	272	1648	0,9	28	16	9,3	757	1184	186	20

День: пятый

Сезон: осенне-зимний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Вес	Пит.в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Омлет с колбасой	160/30	18.2	22.04	4.45	201	0.14	0.91	0.48	2.8	171.1	365.4	28.65	1
ГП	Кондит-оеизд-е	60	5,9	7,5	58,5	225	0,1	-	-	2,9	20,8	67,2	24	1,12
ГП	Хлеб пш	80	5,4	0.6	36,5	179	0.08	-	-	0.9	15	48,8	10,5	0.75
ГП	Фрукты	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	-	0,21	34	23	13	0,3
11	Кисель ягод конц	200	-	-	23,9	92	-	20	-	-	2,4	3,85	-	0,06
Итого:			29,5	30,14	123	697	0,3	21	0,5	6,6	210	485	63,2	2,9

Обед:

№	Наименование блюда	Вес	Пит.в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ГП	Овощи св нарезка	50	0.2	-	1,4	6	0.03	7	-	-	3	11	-	0.1
28	Суп карт с мясом	250/15	12,3	10,1	21,9	249	0,2	17,6	0,01	1,2	56,1	129	56,3	1,9
32	Овощное рагу	160	1,8	3,99	10,6	87	0,06	23,8	0,03	1,1	34,7	105	22,2	0,8
ГП	Хлеб пш/рж	80	7,1	1	41,4	209	0,14	-	-	1	27,5	112	30,5	2,5
17	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,0	57,0	-	0,1	-	0,01	5,25	8,24	4,40	2,9
Итого:			23	15,3	98	651	0,5	109	0,04	2,5	161	384	126	8,5
Итого за день:			53	45,5	221	1348	0,8	130	0,54	7,1	371	869	190	11,4

День: шестой

Сезон: осенне-зимний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Вес	Пит.в-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe
6	Гречка отв	300	8	15,2	44,1	312	0,06	2,6	0,08	1,2	242	122,2	45,1	0,5
14	Колбаса отв с соусом	40,0	5,08	4,6	0,28	63,0	0,03	-	0,10	2,2	22,0	76,8	4,8	1,0
ГП														
ГП	Хлеб пш	80	5,4	0,60	36,5	179	0,08	-	-	0,90	15	48,8	10,5	0,75
2	Молоко пастеризованное	200	6.25	6.63	29.81	170	0.07	2.34	0.05	0.28	219.2	194.8	34.8	0.90
Итого:			25	27	111	760	0,2	5	0,2	7,1	698	597	100	3,3

Обед:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. В-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe
ГП	Овощи свнарезк	50	0.2	-	1,4	6	0.03	7	-	-	3	11	-	0.1
25	Щи со св кап	250/15	6,5	18,2	14,6	159	0,1	36,6	0,02	1,3	49,3	100,6	30,2	0,9
	Плов с курицей	230	18,3	17,5	32,5	353	0,09	3	0,8	2,8	202	125	-	0,3
ГП	Хлеб пш/рж	80	7,1	1,0	41,4	209	0,14	-	-	1,0	27,5	111,5	30,5	2,5
ГП	Сок фруктовый	200	0,6	-	33	136	0,04	12	-	0,08	10	30	24	0,4
ГП	Фрукты	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	30	-	-	40	31	25	0,8
Итого:			34	37,4	131	1000	0,4	89	0,8	5,2	333	410	110	5
<b>Итого за день:</b>			<b>59</b>	<b>64</b>	<b>242</b>	<b>1634</b>	<b>0,6</b>	<b>94</b>	<b>1</b>	<b>9,9</b>	<b>830</b>	<b>853</b>	<b>205</b>	<b>8</b>

День :седьмой

Сезон: осенне-зимний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. В-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe
	Каша мол дружба	250	6,21	7,7	27,7	201	0,1	1,95	-	1,3	182	194	24,3	0,5
ГП	Йогурт	100	2,5	1,2	16	85	0,03	0,6	0,01	2,3	119	0,05	15	0,1
ГП	Хлеб пш	80	5,4	0.60	36,5	179	0.08	-	-	0.90	15	48,8	10,5	0.75
	Сыр порционно	80/50	14	19	13	226	0,01	6,5	-	1,8	30,1	20,3	9,65	0,32
	Чай с молоком	200	1,6	2,8	17,3	86	0,02	0,7	0,01	-	15,6	54,6	81,2	1,2
Итого:			29,7	33	111	777	0,2	9,8	0,02	6,3	362	318	141	2,4

Обед:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. В-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe
ГП	Овощи св нарез	50	0.2	-	1,4	6	0.03	7	-	-	3	11	-	0.1
3	Борщ со сметан	250/15	9	8.3	14,3	162	0.1	23,6	0,03	2,9	113	65,6	25,9	1,2
4	Тефтели с соус	100/50	21.6	17.6	5	270	0.18	4.6	0.01	1.1	137.2	196	31.37	2.04
15	Картоф пюре	150	4,7	10	21,98	200	0,2	27,4	0,15	1,18	58,2	132,4	42,19	1,51
37	Компот из с/фр	200	0,44	-	28,9	90	-	0,4	-	0,01	44,8	15,4	6	1,26
ГП	Хлеб пш/рж	80	7,1	1,0	41,40	209	0,14	-	-	1,0	27,5	112	30,5	2,5
ГП	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	20	-	-	32	22	18	4,4
Итого:			43	37,4	123	984	0,9	83	0,2	6,3	416	422	154	13
<b>Итого за день:</b>			<b>73</b>	<b>68</b>	<b>234</b>	<b>2453</b>	<b>1,1</b>	<b>93</b>	<b>0,2</b>	<b>12,6</b>	<b>669</b>	<b>758</b>	<b>295</b>	<b>15</b>

День: восьмой

Сезон: осенне-зимний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. В-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
12	Запек творож с пов	180/20	22.4	26.3	50.32	287	0.15	1.08	14.7	2.6	259	270	13.1	11.7
ГП	Хлеб пш	80	5,4	0.60	36,5	179	0.08	-	-	0.9	15	48,8	10,5	0.75
38	Чай с сахар лимоном	175/20/5	0,3	0,05	20,2	78	-	2,1	-	0,01	7,4	9,3	5	0,9
Итого:			28	27	107	544	0,2	3,2	15	4	281	328	29	13,4

Обед:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. В-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ГП	Овощи св нарезка	50	0.2	-	1,4	6	0.03	7	-	-	3	11	-	0.1
28	Суп горохов с мясом	250/15	11,3	10	22	243	0,3	16	0,01	1,9	155	127	54	1,9
21	Рыба жаренная с соусом	100/10	16,2	19	3,2	260	0,1	0,8	0,9	2,3	238	174	26	0,8
22	Картофельное пюре	150	3,3	4,3	33,3	189	0,01	-	0,01	2,2	120	71	23	0,5
ГП	Хлеб пш/рж	80	7,1	1,0	41,4	209	0,14	-	-	1,0	27,5	112	31	2,5
ГП	Сок фруктовый	200	0,6	-	33	136	0,04	12	-	0,1	10	30	24	0,4
ГП	Фрукты	100	0,4	-	10,3	44	0,02	5	-	-	19	16	12	2,3
Итого:			39	34	141	1087	0,6	41	0,9	7,5	573	541	170	8,5
<b>Итого за день:</b>			<b>67</b>	<b>61</b>	<b>248</b>	<b>1631</b>	<b>0,8</b>	<b>44</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>854</b>	<b>869</b>	<b>199</b>	<b>22</b>



день: девятый

Сезон: осенне-зимний

Завтрак

№	Наименование блюда	Вес	Пит. В-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe
	Каша рисовая молочная	150	3,3	4,3	33,3	189	0,01	-	0,01	2,2	143	70,9	23,3	0,5
ГП	Йогурт	100	2,5	4,6	16	85	0,03	0,6	0,01	2,3	119	0,05	15	0,1
ГП	Хлеб пш	80	5,4	0,60	36,5	179	0,08	-	-	0,90	15	48,8	10,5	0,75
7	Кофейный напиток	200	6,04	6,26	28,92	165	0,07	2,34	0,05	0,3	216,4	162	25,2	0,17
Итого:			17,2	12,4	115	618	0,2	2,9	0,07	5,7	494	282	74	1,5

Обед

№	Наименование блюда	Вес	Пит. В-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe
ГП	Овощи св нарезка	50	0,2	-	1,4	6	0,03	7	-	-	3	11	-	0,1
20	Суп овощ со смет	250/15	1,9	5,4	12,9	139	0,1	23,3	0,03	2,8	132	161	25,3	1
34	Голубцы с мясом	100/20	10,4	11,8	14,6	206	0,02	4,2	-	2,4	152	111	5,3	0,2
	Макароны отв	150	5,3	4,6	38,3	207	0,08	-	0,03	1,6	10,3	45,3	8,3	0,6
ГП	Хлеб пш/рж	80	7,1	1,0	41,40	209	0,14	-	-	1,0	27,5	111,5	30,5	2,5
11	Кисель ягодный конц	200	-	-	23,9	92	-	20	-	-	2,4	3,85	-	0,06
ГП	Фрукты	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	30	-	-	40	31	25	0,8
Итого:			26	23,2	141	906	0,4	85	0,06	7,8	367	548	94	5,3
Итого за день:			43	36	256	1524	0,6	87	0,1	13,5	861	830	168	6,8

День: десятый

Сезон: осенне-зимний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. В-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
6	Омлет с колбасой	300	6,6	8,2	29,5	150	0,06	1,9	0,08	0,2	105,6	122	23,9	0,5
ГП	йогурт	100	2,5	1,2	16	85	0,03	0,6	0,01	2,3	119	0,05	15	0,1
ГП	Хлеб пш	80	5,4	0,60	36,5	179	0,08	-	-	0,90	15	48,8	10,5	0,75
38	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,05	20,2	78	-	2,1	-	0,01	7,4	9,3	5	0,9
Итого:			15	10,1	102	492	0,7	2,2	0,1	3,4	247	180	54	2,3

Обед

№	Наименование блюда	Вес	Пит. В-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ГП	Овощи св нарезка	50	0,2	-	1,4	6	0,03	7	-	-	3	11	-	0,1
8	Рассольник со смет	250/15	3,9	8,4	27,9	198	0,17	25,3	0,9	2,1	154	132,1	43,1	1,63
21	Тефтели с соусом	100/10	16,2	19,4	3,2	260	0,1	0,8	0,9	2,33	138	274	26	0,8
15	Гречка отварная	150	3,7	8	20,3	189	0,1	25,3	0,13	2,2	256	130,5	40,19	1,16
ГП	Хлеб пш/рж	80	7,1	1,0	41,40	209	0,14	-	-	1,0	27,5	111,5	30,5	2,5
ГП	Сок фруктовый	200	0,6	-	33	136	0,04	12	-	0,08	10	30	24	0,4
ГП	Фрукты	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	-	0,21	34	23	13	0,3
Итого:			32,6	37	135	1041	0,7	130	1,9	7,9	623	713	177	6,9
<b>Итого за день:</b>			<b>48</b>	<b>47</b>	<b>237</b>	<b>1533</b>	<b>1,4</b>	<b>132</b>	<b>2</b>	<b>11,3</b>	<b>870</b>	<b>893</b>	<b>231</b>	<b>9,2</b>

День: одиннадцатый

Сезон: осенне-зимний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. В-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	Каша манная мол	300	9,16	15,	42,4	135	0,1	2,6	0,2	2,3	145	210	56,5	1,1
ГП	Хлеб пш	80	5,4	0.60	36,5	179	0.1	-	-	0.9	15	48,8	10,5	0.75
	Колбасные изделия	80/50	14	19	13	226	0,1	6,5	-	2,8	30,1	20,3	9,65	0,32
11	Кисель ягодный конц	200	-	-	23,9	92	-	20	-	-	2,4	3,85	-	0,06
Итого:			28,6	35	116	632	0,3	29	0,2	6	148	283	76,7	2,2

Обед

№	Наименование блюда	Вес	Пит. В-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ГП	Овощи св нарезка	50	0.2	-	1,4	6	0.03	7	-	-	3	11	-	0.1
28	Суп картофель с мясом	250/15	12,3	10,1	21,9	249	0,2	17,6	0,01	1,2	156	129	56,3	1,9
	Курица запеченная	100	14,8	17,2	8,8	173	0,07	22,2	0,07	2,3	66,4	228	14,7	1,1
27	Капуста св туш	200	4,8	6	21,2	160	0,1	34	-	3,6	124,1	84,4	42,7	1,7
ГП	Хлеб пш/рж	80	7,1	1,0	41,40	209	0,14	-	-	1,0	27,5	111	30,5	2,5
37	Компот из с/фр	200	0,44	-	28,9	90	-	0,4	-	0,01	44,8	15,4	6	1,26
ГП	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	20	-	-	32	22	18	4,4
Итого:			40	34,7	133	934	0,6	101	0,08	8,1	454	601	168	13
<b>Итого за день:</b>			<b>68,6</b>	<b>68</b>	<b>249</b>	<b>1566</b>	<b>0,9</b>	<b>130</b>	<b>0,3</b>	<b>14,1</b>	<b>602</b>	<b>884</b>	<b>245</b>	<b>15</b>

День: двенадцатый

Сезон: осенне-зимний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. В-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Каша мол пшен вязкая	250	8,6	14,9	41,8	312	0,1	1,9	0,1	2,4	239	251	46	0,9
	Хлеб пш	80	5,4	0,60	36,5	179	0,08	-	-	0,90	15	48,8	10,5	0,75
ГП	Фрукты	100	0,4	-	10,3	44	0,02	5	-	-	19	16	12	2,3
38	Чай с сахар лимоном	200	0,3	0,05	20,2	78	-	2,1	-	0,01	7,4	9,3	5	0,9
Итого:			14,7	15,6	109	613	0,2	9	0,1	3,5	280	325	74	4,9

Обед

№	Наименование блюда	Вес	Пит. В-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ГП	Овощи св нарезка	50	0,2	-	1,4	6	0,03	7	-	-	3	11	-	0,1
30	Суп картоф.рыбн	250	8,04	6,95	32,6	234	0,23	33,9	1,15	2,1	139	183,9	260	1,98
29	бефстроганов	100	15,4	12,3	5,04	170	0,08	3,2	0,12	2,1	146	17,6	5,2	0,3
15	Картофельное пюре	150	4,7	10	21,9	200	0,2	27,4	0,15	1,2	58,2	132,4	42,19	1,51
ГП	Хлеб пш/рж	80	7,1	1,0	41,4	209	0,14	-	-	1,0	27,5	111,5	30,5	2,5
37	Компот из с/фр	200	0,44	-	28,9	90	-	0,4	-	0,01	44,8	15,4	6	1,26
ГП	Фрукты	100	0,4	-	10,3	44	0,02	5	-	-	19	16	12	2,3
Итого:			36,3	30,3	142	954	0,7	77	1,4	7,5	438	488	380	10
<b>Итого за день:</b>			<b>51</b>	<b>46</b>	<b>251</b>	<b>1567</b>	<b>0,9</b>	<b>86</b>	<b>1,5</b>	<b>11</b>	<b>718</b>	<b>812</b>	<b>454</b>	<b>15</b>

**Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей.**

	Пит. В-ва			Ккал	Витамины				Минералы			
	Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Итого за 12 дней	692	646	2852	18753	9,9	1180	12	132	7964	11634	2603	142
Итого за один день	57	54	238	1563	0,8	98	1	11	664	970	217	12
Суточная потребность	77	79	335	2350	1,2	60	0,7	10	1100	1650	250	12
Процент удовлетворения суточ потребности	75	68	71	67	66	163	142	110	60	59	86	100