

Согласовано

Директор МБОУ СОШ №9 им. А.Е.Боровых



Михайличенко Т.И.

Утверждаю

Генеральный директор ООО «Конгресс»



Н.Н. Дремина

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОРГАНИЗАЦИЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ПОЛУЧАЮЩИХ
НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ (1-4 классы)
для МБОУ «Средней общеобразовательной школы №9»

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Мг, мг	Минеральные вещества					№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		К, мг	И, мкг	Ф, 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	28,00	78,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (в обете напиток лимонный)	200	0,3	0,1	14,7	60,1	0,00	2,91	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,85	9,70	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ СБОГ. 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			
КОУРТИ	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 и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Мг, мг	Минеральные вещества					№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		К, мг	И, мкг	Ф, 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 СБОГ. 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 (в обете, есть яблоко)	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 и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Мг, мг	Минеральные вещества					№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		К, мг	И, мкг	Ф, мг	Se, мг			
Горячее питание 1-4 класс																							
ИГРА 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		
ТЕФЕЛИ 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 СБОГ. 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 (ПОРЦИЙМИ)	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	276,98	4,62	294,71	6,08	0,05	0,00				

4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Мг, мг	Минеральные вещества					№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		К, мг	И, мкг	Ф, 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	28,36	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				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества	№ рецеп-тур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг				И, мкг	Ф, мг	Se, мг
Горячее питание 1-4 класс																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧУАННОЙ 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
РАТУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,1	22,0	17,3	335,6	0,16	8,71	0,29	3,28	0,00	0,18	29,88	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	0,00	2008
ИЮРТ	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	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	0,00	2008

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества	№ рецеп-тур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг				И, мкг	Ф, мг	Se, мг
Горячее питание 1-4 класс																					
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ (непоятно какой - замороженный, в обеде есть консервированный)	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 (яйца есть в других продуктах)	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
ЕЛЮЧКИ 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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	200	1,9	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
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	0,00	2008

7 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества	№ рецеп-тур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг				И, мкг	Ф, 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
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	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
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	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	0,00	2008
БАТОН	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	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	0,05	0,00	0,00	2008

8 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества	№ рецеп-тур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг				И, мкг	Ф, мг	Se, мг
Горячее питание 1-4 класс																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧУАННОЙ 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
РИС ОТВАРНОЙ	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	
СОУС ТОМАТНЫЙ ЧЕСАВ	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
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	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
ЕЛЮЧКА ДОМАШНЯЯ	200	0,2	0,0	26,7	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	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	0,00	0,01	424	2011
Итого за прием пищи:	630	25,0	34,4	112,8	853,1	0,20	23,64	0,27	4,51	0,42	0,21	95,91	61,93	288,91	4,33	399,69	11,04	0,09	0,03	0,00	2008

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			І, мкг
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
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
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
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
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
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
Итого за прием пищи:	626	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	5,53	838,06	19,75	0,18	0,04

10 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			І, мкг
Горячее питание 1-4 класс																			
КАША "ЯГТАРНАГ" (пшено)	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
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
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
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
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
СЫР (ГОРЦЫЯМИ)	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
Итого за прием пищи:	675	37,1	35,5	103,8	890,4	0,35	2,36	0,18	3,34	0,06	0,40	456,46	97,38	550,78	5,67	397,04	13,22	0,03	0,02

11 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			І, мкг
Горячее питание 1-4 класс																			
ИГРА ОВОЩНАЯ	60	0,9	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
БЕОСТРОГАНОВ	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
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
КОМПЛОТ 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
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
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
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	6,68	830,78	15,71	0,11	0,01

12 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			І, мкг
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
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	58,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00
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
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
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
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	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	Загрузка
1-4 класс	606