

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

Возрастная группа 7-11 лет

ё

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 сыром 24/25	49	7.48	7.62	12.24	147.42	0.071	0.18	0.065	0.125	220	125	8.75	0.25
	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным из пшена с маслом сливочным 155/5 СД	160	3.56	6.02	14.38	125.9	0.052	1.01	15.616	0.204	98.32	97.08	19.57	0.3
	Напиток кофейный на молоке 180/10 СД	180	3.32	2.89	8.03	71.03	0.036	1.17	18		108.9	81.9	12.6	0.09
	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		529	14.92	17.09	48.37	406.51	0.159	16.36	33.681	0.609	449.62	319.38	53.52	3.72
Обед														
	Салат из квашеной капусты СД	60	1.03	3.05	1.71	38.43	0.011	17.1		1.377	27.36	17.73	9.12	0.34
	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
	Гуляш из свинины 50/50 СД	100	11.72	20.21	2.34	238.1	0.381	4.6	0.001	2.454	15.9	144.34	22.2	1.05
	Каша перловая рассыпчатая	150	4.45	4.33	31.68	183.49	0.045		0.02	0.58	19.27	154.9	18.99	0.86
	Чай с шиповником 180/10 СД	180	0.3	0.09	1.52	8.12	0.003	30.1	0.025	0.114	6.75	8.75	4.91	0.091
	Хлеб ржаной	24	1.66	0.23	12.11	57	0.04	0	0.14	0.55	7.83	46.07	12.11	1.07
Итого за Обед		714	24.79	33.15	64.78	656.46	0.681	61	0.186	7.005	100.39	450.52	96.02	5.101
Итого за день		1243	39.71	50.24	113.15	1062.97	0.84	77.36	33.867	7.614	550.01	769.9	149.54	8.821

Возрастная группа 7-11 лет

День: вторник

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														
	Горошек консервированный прогретый	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 СД	100	2.14	4.26	3.25	59.9	0.026	3.4	5.262	0.578	10.96	19.64	18.88	0.4
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.73	5.9	39.46	245.91	0.297		0.02	0.602	15	207.12	138	4.63
	Чай без сахара	180	0.2	0.05	0.07	1.54	0.001	0.1	0.001		4.95	8.24	4.4	0.82
	Хлеб ржаной	24	1.66	0.23	12.11	57	0.04	0	0.14	0.55	7.83	46.07	12.11	1.07
	Кисломолочный продукт	100	2.5	1.2	13.1	73				2.25				0.18
Итого за Завтрак		574	15.85	11.68	69.29	445.39	0.386	5.5	5.423	4.02	42.74	293.47	177.59	7.24
Обед														
	Салат из белокочанной капусты с огурцом СД	60	0.85	3.06	2.59	41.3	0.021	16.92		1.41	21.74	20.9	11.48	0.35
	Суп картофельный с крупой и рыбой	200	3.78	3.11	11.66	89.79	0.106	13.3	0.003	1.185	13.4	68.12	22.1	0.75
	Мясо тушенное(говядина) СД	100	16	18.42	2.66	240.45	0.017	2.4		2.264	10.88	184.49	27.03	1.72
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	4.4	0.48	27.4	131.52	0.12			0.68	16	110.4	24	1.88
	Компот из сухофруктов СД	180	0.51	0.09	8.72	37.71	0.975		0.003	1.905	6.69	1.115	2.87	2.22
	Хлеб ржаной	24	1.66	0.23	12.11	57	0.04	0	0.14	0.55	7.83	46.07	12.11	1.07
Итого за Обед		714	27.2	25.39	65.14	597.77	1.279	32.62	0.146	7.994	76.54	431.095	99.59	7.99
Итого за день		1288	43.05	37.07	134.43	1043.16	1.665	38.12	5.569	12.014	119.28	724.565	277.18	15.23

Возрастная группа 7-11 лет

День: среда

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 сыром 24/25	49	7.48	7.62	12.24	147.42	0.071	0.18	0.065	0.125	220	125	8.75	0.25
	Каша вязкая молочная овсяная с маслом сливочным СД	160	4.78	3.42	17.15	118.46	0.142	0.79	12.2	0.408	89.17	139.27	36.38	1
	Какао на молоке СД	180	3.37	3.16	4.17	58.6	0.036	1.04	16	0.012	112.81	107.19	29.46	0.97
	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		529	14.29	14.76	47.28	386.64	0.249	16.01	28.265	0.825	444.38	386.86	87.19	5.3
Обед														
	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
	Суп Харчо на говяжьем бульоне СД	200	2.72	3.11	13.66	93.48	0.086	13.2		1.032	12.56	67.05	20.81	0.82
	Ежики из говядины СД	100	14.22	16.33	8.8	239.06	0.057	11	0.003	2.284	14	185.56	38.76	1.99
	Картофель отварной	150	3.04	4.23	24.52	148.25	0.181	30	0.02	0.2	16.2	88.5	34.5	1.36
	Компот из свежих яблок с клюквой СД	180	0.12	0.12	2.96	13.41	0.009	3.08		0.065	4.87	3.355	2.78	0.66
	Хлеб ржаной	24	1.66	0.23	12.11	57	0.04	0	0.14	0.55	7.83	46.07	12.11	1.07
Итого за Обед		714	22.71	65.12	73.91	639.34	0.4	61.78	0.163	5.996	81.71	425.445	123.9	6.89
Итого за день		1243	37.00	79.88	121.19	1025.98	0.649	77.79	28.428	6.821	526.09	812.305	211.09	12.19

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														
	Бутерброд с маслом сливочным 24/15	39	1.8	11.12	12.44	156.98	0.062		0.06	0.15	3.6	4.5		0.03
	Запеканка из творога с соусом ягодным СД 120/30	150	18.91	13.19	11.48	240.27	0.075	0.49	0.054	1.528	166.48	248.66	33.4	0.75
	Чай без сахара	180	0.2	0.05	0.07	1.54	0.001	0.1	0.001		4.95	8.24	4.4	0.82
	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		509	19.67	13.8	25.27	303.97	0.076	14.59	0.055	1.808	193.83	272.3	50.4	4.65
Обед														
	Салат из свежих овощей	60	0.4	4.05	1.08	42.41	0.0174	3.99		1.817	8.96	17.18	7.98	0.29
	Рассольник Ленинградский на говяжьем бульоне со сметаной	200	3	7.11	13.86	131.42	0.089	13.38	0.015	1.955	22.42	73.41	22.59	0.88
	Жаркое по домашнему	240	19.31	30.26	24.91	449.23	0.704	32.05	0.002	3.999	35.36	282.97	63.15	2.64
	Напиток Витаминный СД	180	0.4	0.13	7.99	34.74	0.015	70	0.057	0.301	9.8	10.22	4.13	0.42
	Хлеб ржаной	24	1.66	0.23	12.11	57	0.04	0	0.14	0.55	7.83	46.07	12.11	1.07
Итого за Обед		704	24.77	41.78	59.95	714.8	0.8654	119.42	0.214	8.622	84.37	429.85	109.96	5.3
Итого за день		1213	44.44	55.58	85.22	1018.77	0.9414	134.01	0.269	10.43	278.2	702.15	160.36	9.95

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														
	Поджаренная из зеленого горошка	20	0.62	0.04	1.3	8.04	0.022	2		0.04	4	12.4	4.2	0.14
	Плов из пшеницы(крупя перловая)СД	240	6.82	6.16	37.05	230.95	0.092	3.65	5.88	2.5	34.18	188.774	46.82	1.39
	Чай без сахара	180	0.2	0.05	0.07	1.54	0.001	0.1	0.001		4.95	8.24	4.4	0.82
	Хлеб ржаной	24	1.66	0.23	12.11	57	0.04	0	0.14	0.55	7.83	46.07	12.11	1.07
	Кисломолочный продукт	100	2.5	1.2	13.1	73				2.25				0.18
Итого за Завтрак		564	11.8	7.68	63.63	370.53	0.155	5.75	6.021	5.34	50.96	255.484	67.53	3.6
Обед														
	Поджаренная из свежих овощей	60	0.4	4.05	1.08	42.41	0.0174	3.99		1.817	8.96	17.18	7.98	0.29
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной СД	200	3.71	7.74	8.86	119.98	0.06	17.73	0.019	2.002	36.96	63.2	23.14	1.1
	Печень по-строгановски 50/50 СД	100	13.83	10.278	8.91	185.48	0.234	23.466	58.23	2.947	19.11	244.18	17.18	6.17
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.73	5.9	39.46	245.91	0.297		0.02	0.602	15	207.12	138	4.63
	Компот из ягод свежемороженых СД	180	0.16	0.05	1.42	6.82					0.3			0.3
	Хлеб ржаной	24	1.66	0.23	12.11	57	0.04	0	0.14	0.55	7.83	46.07	12.11	1.07
Итого за Обед		714	28.49	28.248	71.84	657.6	0.6484	45.186	58.409	7.918	88.16	577.75	198.41	13.56
Итого за день		1278	40.29	35.928	135.47	1028.13	0.8034	50.936	64.43	13.258	139.12	833.234	265.94	17.16

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 сыром 24/25	49	7.48	7.62	12.24	147.42	0.071	0.18	0.065	0.125	220	125	8.75	0.25
	Каша вязкая молочная пшеница с маслом сливочным СД	160	3.35	7.32	9.97	119.17	0.061	0.98	15.02	0.354	97.27	91.03	18.48	0.35
	Чай без сахара	180	0.2	0.05	0.07	1.54	0.001	0.1	0.001		4.95	8.24	4.4	0.82
	Фрукт свежий	240	0.56	0.56	13.72	62.16		14		0.28	22.4	15.4	12.6	3.08
Итого за Завтрак		629	11.59	15.55	36	330.29	0.133	1.26	15.086	0.479	322.22	224.27	31.63	1.42

Возрастная группа 7-11 лет

День: понедельник

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Бутерброд с маслом сливочным 24/15	39	1.8	11.12	12.44	156.98	0.062		0.06	0.15	3.6	4.5		0.03
	Каша овсяная молочная с сахаром и маслом сливочным 150/5/5 СД	160	4.78	3.42	17.15	118.46	0.142	0.79	12.2	0.408	89.17	139.27	36.38	1
	Какао на молоке СД	180	3.37	3.16	4.17	58.6	0.036	1.04	16	0.012	112.81	107.19	29.46	0.97
	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		480	8.71	7.14	35.04	239.22	0.178	15.83	28.2	0.7	224.38	261.86	78.44	5.05
Обед														
	Салат из квашеной капусты СД	60	1.03	3.05	1.71	38.43	0.011	17.1		1.377	27.36	17.73	9.12	0.34
	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	1.55
	Гуляш из свинины 50/50 СД	100	11.72	20.21	2.34	238.1	0.381	4.6	0.001	2.454	15.9	144.34	22.2	1.05
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.73	5.9	39.46	245.91	0.297		0.02	0.602	15	207.12	138	4.63
	Чай с шиповником СД	180	0.3	0.09	1.52	8.12	0.003	30.1	0.025	0.114	6.75	8.75	4.91	0.091
	Хлеб ржаной	24	1.66	0.23	12.11	57	0.04	0	0.14	0.55	7.83	46.07	12.11	1.07
Итого за Обед		714	29.69	35.59	72.39	728.53	0.878	61.2	0.19	7.071	106.88	549.13	218.08	8.731
Итого за день		1194	38.4	42.73	107.43	967.75	1.056	77.03	28.39	7.771	331.26	810.99	296.52	13.781

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Горошек консервированный прогретый	20	0.62	0.04	1.3	8.04	0.022	2		0.04	4	12.4	4.2	0.14
	Мясо тушеная(говядина) СД	100	16	18.42	2.66	240.45	0.017	2.4		2.264	10.88	184.49	27.03	1.72
	Каша перловая рассыпчатая	150	4.45	4.33	31.68	183.49	0.045		0.02	0.58	19.27	154.9	18.99	0.86
	Напиток кофейный на молоке СД	180	3.32	2.89	8.03	71.03	0.036	1.17	18		108.9	81.9	12.6	0.09
	Кисломолочный продукт	100	2.5	1.2	13.1	73				2.25				0.18
	Хлеб ржаной	24	1.66	0.23	12.11	57	0.04	0	0.14	0.55	7.83	46.07	12.11	1.07
Итого за Завтрак		574	28.55	27.11	68.88	633.01	0.16	5.57	18.16	5.684	150.88	479.76	74.93	4.06
Обед														
	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
	Суп картофельный с крупой и рыбой	200	3.78	3.11	11.66	89.79	0.106	13.3	0.003	1.185	13.4	68.12	22.1	0.75
	Жаркое по домашнему	240	19.31	30.26	24.91	449.23	0.704	32.05	0.002	3.999	35.36	282.97	63.15	2.64
	Компот из свежих яблок с клюквой СД	180	0.12	0.12	2.96	13.41	0.009	3.08		0.065	4.87	3.355	2.78	0.66
	Хлеб ржаной	24	1.66	0.23	12.11	57	0.04	0	0.14	0.55	7.83	46.07	12.11	1.07
Итого за Обед		704	27.55	41.13	56.48	706.2	0.873	53.99	0.166	8.094	152.21	464.265	115.04	5.97
Итого за день		1278	56.1	68.24	125.36	1339.21	1.033	59.56	18.326	13.778	303.09	944.025	189.97	10.03

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														
	Бутерброд с маслом сливочным 24/15	39	1.8	11.12	12.44	156.98	0.062		0.06	0.15	3.6	4.5		0.03
	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
	Чай с лимоном	180												
	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		509	20.88	33.92	28.71	503.59	0.156	14.63	7.982	1.18	304.18	347.98	36.92	5.86
Обед														
	Салат из белокочанной капусты с морковью СД	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	3.36	5.82	8.87	101.28	0.077	17.2	0.004	1.906	18.92	57	19.08	0.75
	Плов из пшеницы(крупя перловая)СД	240	6.82	6.16	37.05	230.95	0.092	3.65	5.88	2.5	34.18	188.774	46.82	1.39
	Компот из сухофруктов СД	180	0.51	0.09	8.72	37.71	0.975		0.003	1.905	6.69	1.115	2.87	2.22
	Хлеб ржаной	24	1.66	0.23	12.11	57	0.04	0	0.14	0.55	7.83	46.07	12.11	1.07
Итого за Обед		704	13.27	15.35	72.37	480.55	1.202	42.33	6.027	8.252	91.89	310.889	90.68	5.763
Итого за день		1213	34.15	49.27	101.08	984.14	1.358	56.96	14.009	9.432	396.07	658.869	127.6	11.623

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Бутерброд с сыром 24/25	49	7.48	7.62	12.24	147.42	0.071	0.18	0.065	0.125	220	125	8.75	0.25
	Запеканка из творога с соусом ягодным СД 120/30	150	18.91	13.19	11.48	240.27	0.075	0.49	0.054	1.528	166.48	248.66	33.4	0.75
	Напиток кофейный на молоке СД	180	3.32	2.89	8.03	71.03	0.036	1.17	18		108.9	81.9	12.6	0.09
	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		519	30.27	24.26	45.47	520.88	0.182	15.84	18.119	1.933	517.78	470.96	67.35	4.17
Обед														
	Салат из свежих овощей	60	0.4	4.05	1.08	42.41	0.0174	3.99		1.817	8.96	17.18	7.98	0.29
	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
	Биточек куриный СД	100	17.64	13.23	16.24	254.58	0.267	2.52	0.023	2.016	30.52	155.38	22.42	1.86
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	4.4	0.48	27.4	131.52	0.12			0.68	16	110.4	24	1.88
	Напиток Витаминный(шиповник,изюм) СД	180	0.4	0.13	7.99	34.74	0.015	70	0.057	0.301	9.8	10.22	4.13	0.42
	Хлеб ржаной	24	1.66	0.23	12.11	57	0.04	0	0.14	0.55	7.83	46.07	12.11	1.07
Итого за Обед		714	30.13	23.36	80.24	651.57	0.6604	85.71	0.22	7.294	96.39	417.98	99.33	7.21
Итого за день		1233	60.4	47.62	125.71	1172.45	0.8424	101.55	18.339	9.227	614.17	888.94	166.68	11.38

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон: осенне-зимний

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														
	Бутерброд с сыром 24/25	49	7.48	7.62	12.24	147.42	0.071	0.18	0.065	0.125	220	125	8.75	0.25
	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным СД	160	4.7	6.4	28.8	191.56	0.058	0.99	15.22	0.186	95.88	121.66	27.64	0.43
	Чай без сахара	180	0.2	0.05	0.07	1.54	0.001	0.1	0.001		4.95	8.24	4.4	0.82
	Фрукт свежий	120	0.56	0.56	13.72	62.16		14		0.28	22.4	15.4	12.6	3.08
Итого за Завтрак		509	12.94	14.63	54.83	402.68	0.13	15.27	15.286	0.591	343.23	270.3	53.39	4.58
Обед														
	Салат из моркови	60	0.73	4.05	3.86	54.84	0.034	2.8		1.984	15.12	30.88	21.28	0.39
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной СД	200	3.71	7.74	8.86	119.98	0.06	17.73	0.019	2.002	36.96	63.2	23.14	1.1
	Рыба припущенная	100	19.74	1.12	0.16	89.71	0.137	0.82	0.012	0.376	50.22	298.76	68.48	1.01
	Картофель отварной	150	3.04	4.23	24.52	148.25	0.181	30	0.02	0.2	16.2	88.5	34.5	1.36
	Компот из ягод свежемороженых СД	180	0.16	0.05	1.42	6.82					0.3			0.3
	Хлеб ржаной	24	1.66	0.23	12.11	57	0.04	0	0.14	0.55	7.83	46.07	12.11	1.07
Итого за Обед		714	29.04	17.42	50.93	476.6	0.452	51.35	0.191	5.112	126.63	527.41	159.51	5.23
Итого за день		1223	41.98	32.05	105.76	879.28	0.582	66.62	15.477	5.703	469.86	797.71	212.9	9.81

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон: осенне-зимний

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														
	Каша молочная гречневая СД	160	6.41	3.39	22.75	147.21	0.175	0.92	14.2	0.272	92.71	165.93	77.94	2.35
	Чай без сахара	180	0.2	0.05	0.07	1.54	0.001	0.1	0.001		4.95	8.24	4.4	0.82
	Хлеб ржаной	24	1.66	0.23	12.11	57	0.04	0	0.14	0.55	7.83	46.07	12.11	1.07
	Фрукт свежий	240	0.56	0.56	13.72	62.16		14		0.28	22.4	15.4	12.6	3.08
Итого за Завтрак		604	8.83	4.23	48.65	267.91	0.216	15.02	14.341	1.102	127.89	235.64	107.05	7.32