

Согласовано

Директор МБОУ школа № 1

« 05 » 2023 год



Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Г.А. Базиев

« 05 » 2023 год



ПРИМЕРНОЕ
циклическое меню на горячее питание
учащихся льготных категорий в общеобразовательных учреждениях



г. Феодосия

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 11 – 18 ЛЕТ
(Завтрак, Обед)

ДЕНЬ: 1 - понедельник; НЕДЕЛЯ: первая

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	251	0,08	1,17	0,058	0,52	133,8	118,2	20,3	0,47
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	0,059	0,49	139,2	96	9,45	0,49
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
	Печенье	30	1,2	6,8	12,8	72	0,01	0	0	0,64	0,01	0	0	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	ИТОГО:	550	14,15	19,38	74,73	528,5	0,17	3,48	0,117	1,01	298	259,1	49,55	2,45

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
96	Овощи (по сезону)	30	0,37	1,2	3,6	26,8	0,04	1,4	0	2,78	10,96	10,24	4,11	0,14
	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93
261	Печень, тушенная в соусе	50	12,66	8,76	3,81	159	0,19	28,86	5,54	2,95	25,62	223,3	14,8	4,72
309	Макаронные изделия отварные	150	6,6	5,42	31,7	202,1	0,07	0	0	1,16	5,83	44,6	25,3	1,33
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	35	4,03	0,48	26,34	119,78	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	0,86
	ИТОГО:	735	26,68	20,95	97,63	699,73	0,49	42,64	5,54	9,44	99,34	384,4	94,94	10,78

ДЕНЬ: 2- вторник; НЕДЕЛЯ: первая

№ реп.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
	Овощи (по сезону)	50	0,37	1,2	3,6	26,8	0,008	1,4	0	2,78	10,96	10,24	4,11	0,14
234	Котлета рыбная	90	6,5	4,6	7,9	99	0,02	0,18	0,021	2,98	32,7	119,9	26,9	1,02
312	Пюре картофельное	150	2,04	3,2	13,6	91,5	0,09	12,1	0	0,12	24,65	57,73	18,5	0,67
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,28	0,27	14,9	67,8	0,05	0	0	0	7,8	24,9	10,5	0,48
	Печенье	25	1,2	6,8	12,8	72	0,01	0	0	0,64	0,01	0	0	0
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	ИТОГО:	570	11,39	9,27	53,6	341,1	0,168	15,9	0,021	5,88	92,11	220,8	66,01	3,11

№ реп.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
	Овощи (по сезону)	35	0,37	1,2	3,6	26,8	0,04	1,4	0	2,78	10,96	10,24	4,11	0,14
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,22	5,82	0	2,43	42,67	88,1	35,58	2,05
260	Гуляш из куриного филе	70	10,03	9,6	8,6	176	0,2	0,76	0,03	34,2	29,29	39,3	11,1	2,1
303	Каша вязкая пшеничная	150	4,81	5,1	29,46	182,88	0,07	0	0	0,56	13,04	84,13	18	1,42
349	Компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
ПР	Хлеб пшеничный	52	5,32	0,63	34,79	158,2	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
	ИТОГО:	757	26,68	21,89	124,99	824,93	0,66	8,71	0,03	40,48	146,64	303,31	110,8	7,53

ДЕНЬ: 3 - среда; НЕДЕЛЯ: первая

№ реч.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества														
			Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe										
ЗАВТРАК																								
223	Запеканка из творога	110	20	13,01	29,1	296	0,08	0,62	0,014	0,03	30	8,4	12,6	0,18										
	Яблоко	85	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6										
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,6	118,6	0,06	1,6	0,024	0	152,2	124,6	21,3	0,48										
	ИТОГО:	395	24,08	16,55	46,7	414,6	0,14	2,22	0,038	0,03	182,2	133	33,9	0,66										

№ реч.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества														
			Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe										
ОБЕД																								
	Овощи по сезону	30	0,37	1,2	3,6	26,8	0,04	1,4	0	2,78	10,96	10,24	4,11	0,14										
101	Суп картофельный с рисом	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0	1,23	26,7	56	22,8	0										
213	Омлет с жареным картофелем	170	12,74	28,82	18,92	387	0,16	5,64	0,22	6,2	88,28	222,7	30,8	2,79										
	Фрукты	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6										
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88	114,6	0,012	0,9	0	0,08	14,18	10	10	1,8										
ИП	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12										
	ИТОГО:	820	8,95	4,04	95,78	454,55	0,252	19,15	0	1,71	67,08	152,1	99,3	3,52										

ДЕНЬ: 4 - четверг; НЕДЕЛЯ: первая

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества						
			Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
З А В Т Р А К																
288	Птица отварная	90	11,74	12,91	0,24	164	0,02	1,18	0,049	0,51	28	83,5	10,14	0,95		
321	Капуста тушёная	150	2	3,6	10,6	83	0,03	16,6	0	1	56	40	20	0,6		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,36	13,9	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69		
ПР	Хлеб пшеничный	38	3,04	0,36	19,9	90,4	0,06	0	0	0	10,04	33,2	14	0,64		
376	Чай с сахаром и Яблоко	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8		
		100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6		
	ИТОГО:	598	16,98	16,87	44,3	393,4	0,11	19,98	0,049	1,51	110	164,7	50,14	2,99		

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества						
			Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
О Б Е Д																
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13	117	0,055	0,95	0	2,63	27,3	36,78	15,23	0,73		
	Овощи по сезону	20	0,37	1,2	3,6	26,8	0,04	1,4	0	2,78	10,96	10,24	4,11	0,14		
227	Рыба припущенная	70	19,48	8,44	0,92	154	0,06	1,92	0,05	2,3	43,84	184,96	21,34	0,6		
303	картофель отварной	120	3,24	6,01	31,88	244,26	0,036	0	0	0,31	6,37	93,49	30,55	0,31		
ПР	Хлеб пшеничный	40	5,32	0,63	34,79	158,2	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12		
349	Компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7		
	ИТОГО:	700	31,46	21,45	116,2	833,06	0,321	5	0,05	8,53	139,15	407,01	113,19	3,6		

ДЕНЬ: 5 -пятница; НЕДЕЛЯ: первая

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
558	Овощи по сезону	55	0,37	1,2	3,6	26,8	0,04	1,4	0	2,78	10,96	10,24	4,11	0,14
261	Печень, туш. в соусе	90	9,3	5,78	2,9	78,6	0,9	12,1	0,001	1,4	13,1	103,7	7,68	2,87
303	Каша вязкая пшеничная	150	3,7	2,76	19,76	143,54	0,031	0	0	0,27	7,05	51,3	11,01	0,98
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	24	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0	10,04	33,2	14	0,64
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	ИТОГО:	539	16,61	10,1	59,74	395,34	1,031	15,7	0,001	4,45	57,15	206,44	42,8	5,43

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
82	Овощи по сезону	20	1,45	1,15	16,91	71,08	0,008	1,58	0	12	34,5	52,8	36,9	0,8
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,86	8,56	91,25	0,03	10,92	0	2,38	10,93	46,1	23,1	4,4
291	Плов из курицы	200	14,51	13,42	27,34	224	0,11	4,9	0,021	0,56	37,47	149,1	40,45	1,64
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
349	Компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	ИТОГО:	825	25,04	20,65	140,6	773,33	0,318	27,4	0,021	15,34	141,58	357,54	184,41	8,56

ДЕНЬ: 6 - понедельник: НЕДЕЛЯ: вторая

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
204	Макар. изд. отв. с сыром	180	9,38	10,7	25,72	237,1	0,059	0,14	0,072	0,83	185,31	132,5	16,22	0,95
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,2	2,4	3	0	0,02
ГР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
376	Чай с молоком	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	ИТОГО:	580	11,7	18,31	53,37	423,6	0,109	2,34	0,112	1,03	212,71	180,4	36,02	2,46

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
	Овощи по сезону	30	1,45	1,15	16,91	71,08	0,008	1,58	0	12	34,5	52,8	36,9	0,8
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	10,38	0	2,33	34,85	49,28	20,75	0,78
289	Рагу из птицы	180	13,8	12,21	15,6	227	0,08	4,52	0,015	0,37	34,76	131,5	40,53	1,48
ГР	Хлеб пшеничный	50	5,32	0,63	34,79	158,2	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
349	Компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	ИТОГО:	710	22,82	19,07	108,5	684,33	0,288	17,21	0,015	15,21	154,79	315,12	140,14	4,88

ДЕТАЛЬ: 7 - вторник; ВЕ/ДЕ/ВБ; вторник

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
558	Овощи по сезону	30	0,37	1,2	3,6	26,8	0,04	1,4	0	2,78	10,96	10,24	4,11	0,14
239	Тефтели рыбные	70	11,01	10,64	12,35	169,32	0,09	1,6	0,02	4,33	76,42	151,34	24,28	0,73
312	Пюре картофельное	150	2,04	3,2	13,6	91,5	0,09	12,11	0	0,12	24,65	57,73	18,5	0,67
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Яблоко	85	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	38	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0	10,04	33,2	14	0,64
	ИТОГО:	593	16,29	14,2	59,43	407,22	0,24	15,91	0,02	4,45	127,11	250,27	62,78	2,84
ОБЕД														
№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Овощи по сезону	40	1,56	3,73	13,29	92,94	0,01	6,62	0,02	0,09	20,5	32,33	7,47	0,61
102	Суп карт с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,22	5,82	0	2,43	42,67	88,1	35,58	2,05
268	Котлета рубленая из птицы	100	11,86	15,09	9,89	225	0,22	5,82	0	2,43	42,67	88,1	35,58	2,14
303	Каша вязкая пшеничная	150	4,81	5,1	29,46	182,88	0,07	0	0	0,56	13,04	84,13	18	1,42
ПР	Хлеб пшеничный	52	5,32	0,63	34,79	158,2	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	28	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
349	Компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	Фрукты	100	1,7	0,8	24	98	0,07	11	0	0,5	8,7	28	42	0,9
	ИТОГО:	920	33,44	31,07	173,9	1102,57	0,77	29,99	0,02	6,52	187,26	439,1	194,39	9,63

ДЕНЬ: 8 - среда; ПЕРИОД: 1Я; вторник

№ реп.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																
222	Пудинг из творога со сметаной	120/10	17,67	11,74	34,37	274	0,1	0,58	0,086	0,51	172,62	239,74	19,98	0,94		
380	Кофейный напиток с МОЛОКОМ	200	1,6	1,8	14,8	81	0,044	1,3	0,02	0	125,8	90	14	0,134		
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6		
	ИТОГО:	430	20,77	14,04	70,17	451	0,184	11,88	0,106	0,91	306,42	357,74	75,98	1,674		

№ реп.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ОБЕД																
96	Рассольник с говядиной	150	3,03	3,09	11,98	107,25	0,09	8,18	0	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93		
268	Котлета мясная	50	11,86	15,09	9,89	225	0,045	0	0	2,77	8,34	157,14	24,45	2,14		
143	Рагу из овощей	150	3,14	10,58	21,1	195	0,15	17,99	0,012	4,25	33,2	84,7	28,67	1,22		
ПР	Хлеб пшеничный	41	3,2	0,36	25	117,5	0	0	0	0	6,9	32	8	0,8		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69		
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88	114,6	0,012	0,9	0	0,08	14,18	10	10	1,8		
	Фрукты	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6		
	ИТОГО:	811	21,88	31,82	116,9	855,35	0,337	37,27	0,012	9,85	99,77	368,57	137,3	7,49		

ДЕНЬ: 9 -четверг; НЕДЕЛЯ: вторник

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
121	Суп молочный с крупой	250	3,71	4,47	7,68	89	0,045	0,83	0,033	0,025	159,5	113,7	17,68	0,15
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	0,059	0,49	139,2	96	9,45	0,49
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,36	13,92	63,28	0,042	0	0	0	7,28	23,24	9,8	0,44
	Печенье	25	1,2	6,8	12,8	72	0,01	0	0	0,64	0,01	0	0	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	ИТОГО:	585	11,8	13,13	50,03	365,28	0,127	3,14	0,092	0,515	322	240,9	42,93	1,88

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
104	Суп карт. с мясными фрикадельками	250	4,99	4,78	15,39	106	0,12	11,08	0	1,28	29,7	72,2	29,7	1,15
288	Птица отварная	50	13,87	16,14	0,21	212,64	0,01	1,87	0,063	0,59	41,5	142,3	17,78	1,49
321	Макароны отварные	150	3,3	4,76	12,76	104,78	0,01	22,17	0	1,8	81,7	58,76	28,97	1,04
349	Компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	42	4,03	0,48	26,34	119,78	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	0,86
	Яблоко	80	1,7	0,8	24	98	0,07	11	0	0,5	8,7	28	42	0,9
	ИТОГО:	792	26,85	26,25	86,71	676	0,24	35,85	0,063	4,18	199,16	332,23	112,46	5,24

ДЕНЬ: 10 - питание ИВ, ДУ, ВД, вторым

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
З А В Т Р А К														
	Овощи по сезону	30	0,37	1,2	3,6	26,8	0,04	1,4	0	2,78	10,96	10,24	4,11	0,14
290/331	Цыпленок-бройлер, тушеный в соусе	80	11,94	10,12	3,51	153	0,05	2,09	0,038	0,98	39,87	93,53	15,1	37,5
303	Каша вязкая гречневая	150	3,05	3,34	13,68	97	0,77	0	0	0,23	5,63	72,58	48	1,62
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,26	0,95	13,92	64,95	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	ИТОГО:	590	17,45	14,41	44,71	370,95	0,87	4,29	0,038	1,21	70,5	211,01	82,9	40,61

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
О Б Е Д														
	Овощи по сезону	30	1,56	3,73	13,29	92,94	0,01	6,62	0,02	0,09	20,5	32,33	7,47	0,61
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,86	29	91,25	0,03	10,92	0	2,38	10,93	46,1	23,1	4,4
29	Рыба, тушеная в томате с овощами	70	16,74	9,93	5,7	174	0,15	9,68	0,009	8,07	55,43	49,3	55,92	1,16
312	Пюре картофельное	120	2,04	3,2	13,6	91,5	0,09	12,11	0	0,12	24,65	57,73	18,5	0,67
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	30	4,03	0,48	26,34	119,78	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	0,86
349	Компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	ИТОГО:	720	8,33	18,56	106,7	609,33	0,37	33,44	0,009	11,08	137,27	212,1	133,53	7,79

