

"Согласовано"

Начальник территориального отдела Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Республике Татарстан (Татарстан) в городе Набережные Челны, Актанышском, Тукаевском, Муслимовском, Мензелинском районах

И.Г.Бариев

"Согласовано"

Начальник МКУ "Управление образования" Муслимовского муниципального района РТ

Р.Т. Демидов

"Утреждаю"

Директор школы

Примерное меню для учащихся общеобразовательных учреждений с 1 по 4 классы
Муслимовского муниципального района РТ
на 2020 - 2021 уч.год.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг		
Завтрак														
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,68	8	38,31	248,97	0,05	1,29	0,05	0,9	122,55	34,83	149,64	184	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	13	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42		
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	4,32	8,64	430	2008
Итого за прием пищи:	455	9,75	12,56	79,66	469,67	0,15	1,29	0,09	1,95	179,95	55,65	201,28		
Обед														
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,96	3,06	4,14	48	0,02	23,4	0,02	1,44	31,2	9	16,2	35	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	7,000	29,000	193	0,292	-	41,000	0,518	27,352	180,553	104,550	3,501	181	2008
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	9,900	10,210	151	0,050	0,050	2,080	2,510	27,800	112,100	22,100	1,150	272	2008
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 1 сорт	20	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52		
ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,670	21,000	105	0,200	1,330	0	0,000	133,330	111,110	25,560	2,000	430	2008
Итого за прием пищи:	545	18,97	85,03	559,14	48,59	1,4	66,48	3,6	200,6	457,56	171,71	23,7		
Всего за день:		28,72	97,59	638,8	518,26	1,55	67,77	3,69	202,55	637,51	227,36	224,98		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг		
Завтрак														
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,9	6,7	29,7	202,9	0	0,5	0	0,9	114,8	17,2	97,8	189	2008
ГРЕНКИ С СЫРОМ	50	7,5	8,5	28	220	0,05	0	0,05	1,5	130	10	100	74	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,5	2,9	14,7	99,6	0	0,6	0	0	127,4	15,4	88,7	394	2012
Итого за прием пищи:	450	16,9	18,1	72,4	522,5	0,05	1,1	0,05	2,4	372,2	42,6	286,5		

Обед														
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	110	0,440	9,460	44	0,033	11,000	-	0,220	17,600	12,100	9,900	2,420		
РЯЖЕНКА	150	4,300	3,700	6	78,600	0,000	0,2	0,000	0,000	158,100	16,800	110,400		
ЖАРКОЕ ИЗ ПТИЦЫ	50/150	17,000	28,450	320	0,222	27,825	28,500	2,174	35,535	197,840	47,778	2,260	276	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,800	20,500	108	0	0,260	0,05		53,330	39,150	6,090	0,100	430	2008
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 1 сорт	20	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52		
ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
Итого за прием пищи:		23,89	83,8	584	78,9	39	28,7	2,9	117,16	447,79	91,06	116,03		
Всего за день:		40,79	101,9	656,4	601,4	39,05	29,8	2,95	119,56	819,99	133,66	402,53		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг		
Завтрак														
КАША "ДРУЖБА"	200	6,2	10	26,8	224	0,1	2	0,08	0,2	182	34	172	190	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	13	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	402	2008
Итого за прием пищи:		10,65	14,55	83,65	510,9	0,22	2	0,13	1,75	215	66,5	238		
Обед														
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	3,051	5,641	54	0,018	21,684	-	1,392	25,624	18,316	9,949	0,345	43	2004, Сб.шк
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	12,400	10,500	190	0,030	2,440	-	0,410	7,600	128,900	17,500	1,900	437	2004, Сб.шк
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,469	28,000	175	0,087	-	21,000	0,818	16,470	47,070	8,490	0,870	332	Сб.шк
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15		13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197	685	2004Сбшк
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 1 сорт	20	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52		
ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	402	2008
Итого за прием пищи:		20,36	79,6	581	0,196	27,8	21	3,2	70,3	242,3	52,39	4,162		
Всего за день:		31,01	94,15	664,65	511,096	28,02	23	3,33	72,05	457,3	118,89	242,162		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг		
Завтрак														
ЧАЙ ПОЛУСЛАКИЙ	200	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	4,32	8,64	430	2008
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	7,6	3,9	17,1	135,9	0	0,1	0	0,1	61,4	9,4	77,6	458	2012
Итого за прием пищи:		7,82	4,01	33,3	200,7	0	0,1	0	0,1	66,8	13,72	86,24		
Обед														
ФРУКТЫ (ГРУШИ)	100	0,400	0,300	10,300	47	0,020	5,000	-	0,400	19,000	16,000	12,000	338	2015, Дели
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,632	6,043	4,341	74	0,029	2,430	-	2,834	13,302	26,850	18,468		2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	8,200	8,100	7,000	134	0,080	0,128	8,000	4,000	33,280	120,096	22,640	234	2015, Дели

ПРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,282	4,657	22,027	143	0,163	25,943	25,500	0,181	46,606	97,336	32,978	520	Сб.шк
ОАО С МОЛОКОМ	200	3,780	0,670	21,000	105	0,200	1,330	0	0,000	133,330	111,110	25,560	693	2004, Сб.шк
БЕБ СЕЛЬСКИЙ 1 сорт	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3		
БЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200		
Итого за прием пищи:		19,874	20,21	86,428	609	0,294	28,501	33,5	7,235	97,788	257,282	76,886		
Итого за день:		27,694	24,22	119,728	809,7	0,294	28,601	33,5	7,335	164,588	271,002	163,126		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг		
Завтрак														
ША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,9	6,7	29,7	202,9	0	0,5	0	0,9	114,8	17,2	97,8	189	2008
И С МОЛОКОМ	200	3,5	2,9	14,7	99,6	0	0,6	0	0	127,4	15,4	88,7	394	2012
БЕБ С СЫРОМ	50	7,5	8,5	28	220	0,05	0	0,05	1,5	130	10	100	74	2008
Итого за прием пищи:		16,9	18,1	72,4	522,5	0,05	1,1	0,05	2,4	372,2	42,6	286,5		
Обед														
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,06	4,14	48	0,02	23,4	0,02	1,44	31,2	9	16,2	338	338/2015, ДеЛи
ПЛОДЫ (ЯБЛОКИ)	170	0,680	14,620	68	0,051	17,000	-	0,340	27,200	18,700	15,300	3,740	325	ТТК
ОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	13,500	4,786	185	0,089	1,888	37,781	4,426	19,564	154,618	18,693	1,304	511	511/2004 Сб.шк
ЧАС ОТВАРНОЙ	150	4,900	28,300	172	0,045	-	39,900	0,270	4,950	82,350	27,000	0,540	686	686/2004, Сб.шк
И С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,100	13,900	57	0,000	1,120	0	0,010	2,860	1,340	0,730	0,080	402	2008
БЕБ СЕЛЬСКИЙ 1 сорт	20	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52		
БЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
Итого:		19,740	85,646	602	0,243	33,888	77,681	5,676	64,414	284,268	75,793	6,374		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг		
Обед														
РУКТЫ (БАНАНЫ)	150	0,750	31,500	144	0,060	15,000	-	0,600	12,000	42,000	63,000	0,900	338	338/2015Дели
АЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2,16	6,12	4,68	82,2	0,04	4,8	0,27	2,76	12	12	27,6	30	2008
ЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ	180	15,000	36,000	338	0,156	2,491	21,855	1,258	34,806	191,434	26,890	2,239	30	ТТК
АЙ С САХАРОМ	200/15		13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197	685	685/2004Сбшк
ЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 1 сорт	20	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52		
ЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
Итого:		19,324	80,808	577	0,232	23,951	21,855	4,373	71,468	233,686	48,686	5,175		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг		

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
Завтрак														
КАША "ДРУЖБА"	200	6,2	10	26,8	224	0,1	2	0,08	0,2	182	34	172	190	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,5	2,9	14,7	99,6	0	0,6	0	0	127,4	15,4	88,7	394	2012
ПЕЧЕНЬЕ ПШЕНИЧНОЕ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42		
БЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,28	2,94	0	35,97	0	0	0,03	0,07	87,12	3,63	49,5	14	2008
Итого за прием пищи:		15,78	16,14	66,6	477,87	0,2	2,6	0,11	1,27	408,02	69,53	352,2		

Обед														
САЛАТЫ (АПЕЛЬСИНЫ)	150	0,300	12,150	57	0,060	90,000	-	0,300	51,000	34,500	19,500	0,450	338	338/2015Дели
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	60	0,632	6,043	4,341	74	0,029	2,430	-	2,834	13,302	26,850	18,468		2008
ОБЖАРИВАЮЩАЯ ТУШЕНАЯ	60/30	11,800	1,925	143	0,068	1,155	-	3,624	12,989	192,851	24,257	2,801	733	433/2004Сб.шк
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,000	29,000	193	0,291	-	21,000	0,468	20,632	177,928	104,220	3,448	508	508/2004Сб.шк
КАЧА С МОЛОКОМ	200	0,670	21,000	105	0,200	1,330			133,330	111,110	25,560	2,000	693	693/2004, Сб.шк
ПЕЧЕНЬЕ БЕЛЫЕ 1 сорт	30	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
ПЕЧЕНЬЕ СЕЛЬСКОЕ	20	0,2	7	35	0,02		-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52	393	2012
Итого:		20,840	91,800	608,000	74,600	92,300	21	4,562	56,941	412,679	144,677	7,831		
Всего за день:		36,62	107,94	674,6	552,47	92,5	23,6	4,672	58,211	820,699	214,207	360,031		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг		
Завтрак														
ДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	7,6	3,9	17,1	135,9	0	0,1	0	0,1	61,4	9,4	77,6	458	2012
ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	4,32	8,64	430	2008
Итого за прием пищи:		7,82	4,01	33,3	200,7	0	0,1	0	0,1	66,8	13,72	86,24		

Обед														
САЛАТ ОВОЩНЫЙ	60	0,84	6,06	3,96	73,8	0,01	9	0,15	2,76	22,8	11,4	21,6	71	71/2015Дели
САЛАТ С ПТИЦЕЙ	50/150	19,500	42,000	400	0,064	0,620	34,270	5,799	22,000	204,000	40,600	1,870	291	291/2015Дели
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,100	13,900	57	0,000	1,120			2,860	1,340	0,730	0,080	686	686/2004, Сб.шк
ПЕЧЕНЬЕ БЕЛЫЕ 1 сорт	30	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
ПЕЧЕНЬЕ СЕЛЬСКОЕ	20	0,2	7	35	0,02		-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52		
Итого:		20,16	79,940	577	0,13	65,62	34,27	6,614	44,12	240,85	63,15	3,027		
Всего за день:		27,98	83,95	610,3	200,83	65,62	34,37	0,25	44,22	307,65	76,87	89,267		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг		
Завтрак														
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,3	7,5	35,7	240	0,2	0,5	0	1,1	118	41,8	157	189	2008
ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200	0,1	0	9,2	38,3	0	0,8	0	0	11,5	3,5	3,2	393	2012
ГРЕНКИ С СЫРОМ	50	7,5	8,5	28	220	0,05	0	0,05	1,5	130	10	100	74	2008
Итого за прием пищи:		14,9	16	72,9	498,3	0,25	1,3	0,05	2,6	259,5	55,3	260,2		

Обед														
ФРУКТЫ (ГРУШИ)	100	0,300	10,300	47	0,020	5,000	-	0,400	19,000	16,000	12,000	2,300	338	338/2015Дели
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	3,051	5,641	54	0,018	21,684	-	1,392	25,624	18,316	9,949	0,345	43	43/2004Сбшк
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	11,800	6,500	175	0,080	0,128	8,000	4,000	33,280	120,096	22,640	0,896	234	234/2015Дели
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,657	22,027	143	0,163	25,943	25,500	0,181	46,606	97,336	32,978	1,231	312	312/2015Дели
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15		13,70	56	0,008	3,750			9,970	7,500	6,500	0,197	685	685/2004Сбшк
ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	0,2	7	35	0,02		-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52		
Итого:		20,25	79,93	581,00	0,308	56,505	33,5	6,443	132,73	267,498	84,117	5,214		
Всего за день:		35,148	95,928	653,9	498,608	56,755	34,8	6,493	135,33	526,998	139,417	265,414		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг		
Завтрак														
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,68	8	38,31	248,97	0,05	1,29	0,05	0,9	122,55	34,83	149,64	184	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	13	2008
ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	4,32	8,64	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42		
Итого за прием пищи:		9,75	12,56	79,66	469,67	0,15	1,29	0,04	2,85	99,9	83,02	242,44		
Обед														
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,400	8,100	40	0,030	10,000	-	0,020	16,000	11,000	9,000	2,200	338	338/2015Дели
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	6,043	4,300	74	0,029	2,430	-	2,834	13,302	26,850	18,468	0,358		ТТК/2012
ПТИЦА ЗАПЕЧЁННАЯ	120	7,100	4,000	107	0,113	3,750	48,000	0,830	21,080	194,810	24,520	1,658		ТТК/2019
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,469	28,000	175	0,087	-	21,000	0,818	16,470	47,070	8,490	0,870	202	202/2015Дели
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,800	20,500	108	0	0,260	0,05	53,330	53,330	39,150	6,090	0,10	692	692/2004
ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	0,2	7	35	0,02		-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52		
Итого:		20,252	86,660	610	0,337	129,969	48	7,704	134,049	343,069	99,653	3,957		
Всего за день:		30,002	99,22	689,66	470,007	130,119	49,29	7,744	136,899	442,969	182,673	246,397		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг		
Завтрак														
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,9	6,7	29,7	202,9	0	0,5	0	0,9	114,8	17,2	97,8	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,5	2,9	14,7	99,6	0	0,6	0	0	127,4	15,4	88,7	394	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,28	2,94	0	35,97	0	0	0,03	0,07	87,12	3,63	49,5	14	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42		
Итого за прием пищи:		15,48	12,84	69,5	456,87	0,1	1,1	0,03	1,97	340,82	52,73	278		
Обед														
ФРУКТЫ (БАНАНЫ)	150	0,750	31,500	144	0,060	15,000	-	0,600	12,000	42,000	63,000	0,900	338	338/2015Дели

СВЕКЛА ОТВАРНАЯ (ДОЛЬКАМИ) С МАСЛОМ	60	6,049	4,807	77	0,011	5,462	-	2,695	20,209	23,607	12,016	0,765	24	1996Сб
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ, МАСЛОМ	180/5	13,000	9,200	204	0,213	35,556	20,000	5,026	27,951	109,806	41,551	1,700	478	2004Сбшк
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,100	13,900	57	0,000	1,120			2,860	1,340	0,730	0,080		686/2004, Сб.шк
ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	0,2	7	35	0,02		-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52		
Итого:		20,339	81,167	588,000	0,306	56,018	20	8,541	64,76	188,413	119,367	3,645		
Всего за день:		35,819	94,007	657,5	457,176	56,118	21,1	8,571	66,73	529,233	172,097	281,645		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг		
Обед														
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,96	3,06	4,14	48	0,02	23,4	0,02	1,44	31,2	9	16,2	35	2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	7,600	16,000	180	0,300	-	-	0,500	33,400	182,800	19,780	2,400	243	2015Дели
РИС ОТВАРНОЙ	150	4,900	28,300	172	0,045	-			4,950	82,350	27,000	0,540	511	2004 Сб.шк
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15		13,70	56	0,008	3,750			9,970	7,500	6,500	0,197	685	2004Сбшк
ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	0,2	7	35	0,02		-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52		
Итого:		13,900	82,820	518	48,060	18,822	21	4,833	75,752	301,37	101,714	4,723		
Всего за день:		12,9	18,2	67,3	486,3	0,22	0,8	0,05	1,3	41,8	48	177,8		