

Утверждаю
И.О. Директор ГБОУ начальная школа № 1
с. Хворостянка
Н.А.Гражданкина



10 - дневное меню
ГБОУ начальная школа № 1
Структурное подразделение детский сад
с. Хворостянка
на 2024 -2025 уч. год (сезон осень-зима)

Используемая литература:

Сборник рецептов на продукцию

для обучающихся во всех

Образовательных учреждениях /

под ред. М.П. Могильного,

В.А. Тубельяна /2017 г.

День 1

№ Рецептуры	Наименование блюд	Выход Г	Пищевая ценность			Энерг. ценность	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
174	Каша вязкая на молоке ячневая	200	6,10	4,00	36,96	208,24	0,22	2,08	32,00	0,86	221,60	315,40	79,60	2,10
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,51	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,30	65,72	0,00	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-
	ИТОГО за завтрак		8,31	11,4	56,22	360,72	0,24	2,35	72	1,22	242,2	357,93	97,93	4,45
Обед														
ПР	Икра из кабачков	40	0,8	3,6	3,4	48,8	0,01	2,8	-	0,37	16,4	14,8	6	0,28
88	Щи из свежей капусты с картофелем на км/б	250	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	-	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83
294 /199	Котлета рубленая из птицы Гороховое пюре	60 /150	15,30	14,33	24,38	297	0,04	0,26	-		21,69	155,68	32,20	2,15
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	-	0,44	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	ИТОГО за обед		23,09	24,66	95,26	785,84	0,24	26,05	-	5,59	173,73	364,58	121,07	6,09
Полдник														
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	-	-	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
350	Кисель	200	0,16	0,08	27,50	111,36	0,01	24,00	-	0,20	8,20	9,00	4,40	0,14
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Пряник	60	5,90	4,70	75	366								
	ИТОГО за полдник		10,28	2,87	67,36	403,86	0,11	1,47	-	2,21	175,27	183,9	43,43	3,37
	ВСЕГО за день		41,68	38,93	218,84	1550,42	0,59	29,87	72	9,02	591,2	906,41	262,43	13,91

День 2

№ Рецептуры	Наименование блюд	Выход Г	Пищевая ценность			Энерг. ценност ь	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
182	Каша пшениая молочная	200	7,30	4,30	38,27	220,98	0,190	-	5,0	2,90	4,10	131,0	45,00	2,58
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	ИТОГО за завтрак		9,41	4,5	57,4	307,74	0,21	0,27	5,0	3,16	22,3	170,53	63,33	4,93
Обед														
52	Салат из отварной свеклы	60	0,66	1,62	3,23	30,14	0,01	8,55	-	0,33	12,49	14,15	7,55	0,23
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на мк\б	250	6,97	5,23	20,63	157,47	0,24	18,7	0,06	0,92	30,68	107,34	31,72	1,5
301/364	Кнели из кур с соусом	60/30	73,06	4,95	3,80	105	0,05	3,73	5,82	186,99	39,07	162,9	48,53	0,85
171/3	Перловая каша рассыпчатая	150	13,62	4,9	34,98	238,5	0,68	-	-	0,02	73,47	172,13	66,36	5,3
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	-	-	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
	ИТОГО за обед		87,67	18,39	138,6	823,56	1,87	43,86	50,02	191,95	170,95	468,28	181,79	53
Полдник														
420	Сосиска в тесте	100	9,50	7,50	27,90	217,10	0,11	-	0,01	-	19,00	98,00	25,00	1,30
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	2,67-	29,20	155,20	0,03-	1,47	-	-	158,67	132,00	29,33	2,40
	ИТОГО за полдник		7,13	14,36	50,6	360	0,16	0,31	-	-	34,9	98,93	40,05	3,52
	ВСЕГО за день		104,2	37,2	246,6	1491,3	2,24	44,44	55,02	195,11	228,15	737,74	285,17	61,45

День 3

№ Рецептуры	Наименование блюд	Выход Г	Пищевая ценность			Энерг. ценност ь	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
181	Каша манная молочная	200	6,02	4,05	33,37	194,01	0,04	0,36	32,70	0,10	132,64	109,74	17,6	0,26
62	Салат из моркови с сахаром	50	-	0,94	22,76	817	0,66	33,6	11,38	134	360,47	6,64	527,66	6,64
377	Чай с сахаром, лимоном	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,00	29,33	2,40
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
14	Масло порционнo	10	0,10	7,20	0,30	65,72	0,00	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-
	ИТОГО за завтрак		11,2	6,92	72,23	395,97	0,09	1,83	32,70	0,36	295,91	259,14	53,53	2,88
Обед														
96	Рассольник Ленинградский на км/б	250	2,20	5,20	15,58	117,90	0,15	14,30	-	2,43	16,55	34,95	28,00	1,03
229	Рыба тушеная с овощами в томате	80	6,93	7,47	11,07	139,20	0,05	1,60	23,33	0,40	32,13	163,67	21,80	3,00
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	-	-	-	14,60	210,00	140,00	5,01
349	Компот из сухофруктов	200	1.16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	ИТОГО за обед		24,32	22,87	155,28	924,17	0,5	25,26	23,33	5,97	117,32	551,55	259,1	13,18
Полдник														
222	Пудинг из творога запеченный	150	25,02	17,28	36,18	400,32	0,11	0,36	108,00	1,44	234,00	338,40	39,60	1,62
ПР	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,42	1,00	11,04	58,84	0,01	0,20	5,00	0,02	63,40	45,80	6,80	0,04
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	ИТОГО за полдник		28,55	18,48	66,35	545,92	0,14	0,83	113	1,72	315.6	423,73	64,73	4,01
	ВСЕГО за день		64,07	48,27	293,86	1866,06	0,73	27,92	168,03	10,01	728,83	1234,42	377,36	20,07

День 4

№ Рецептуры	Наименование блюд	Выход Г	Пищевая ценность			Энерг. ценност ь	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных	200	6,10	4,0	36,96	208,24	0,22	2,08	32,00	0,86	221,60	315,40	79,60	2,10
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
389	Сок	200	1,00	0,20	20,20	86.60	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	ИТОГО за завтрак		8,21	4,20	56,09	295	0,24	2,35	32,00	1,12	239,8	354,93	97,93	4,45
Обед														
ПР	Огурец соленый	30	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43,00	28,32	16,02	0,52
82	Борщ с капустой и картофелем на мк\б	250	8,45	8,28	13,13	160,78	0,11	6,88	15,00	0,88	31,65	175,70	46,06	1,25
299	Суфле из отварной курицы	80	9,67	9,87	2,27	136,53	0,01	0,01	12,00	0,07	17,13	59,33	12,47	1,47
127	Картофель в молоке	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	-	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,24	-	0,44	91,96	0,04	-	-0,36	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	ИТОГО за обед		28,1	30,15	117,95	936,64	0,25	32,12	54	4,68	114,03	430,65	143,13	6,19
Полдник														
421	Сдобная булочка	100	3,88	2,36	23,55	131	0,07	-	13,0	8,0	11,0	37,00	14,5	1,30
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
	ИТОГО за полдник		10,03	7,50	37,50	258,7	0,11	2,13	0,01	-	34,33	12,12	37,27	3,43
	ВСЕГО за день		463,4	41,85	211,81	1490,34	0,6	36,6	86,01	5,8	388,16	906,78	278,33	14,07

День 5

№ Рецептуры	Наименование блюд	Выход Г	Пищевая ценность			Энерг. ценност ь	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
175	Каша из пшена и риса молочная	200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30
14	Масло порционно	10	0,10	7,20	0,13	65,72	-	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	ИТОГО за завтрак		10,34	16,87	68,65	467,75	0,46	3,23	111,6	1,02	237,23	276,91	65,46	3,74
Обед														
67	Винегрет овощной.	60	1,01	4,85	5,39	69,26	0,04	6,51	-	2,39	98,42	55,67	17,27	0,69
119	Суп фасолевый на мк\б	250	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30	-	2,40	34,45	53,03	26,20	1,18
290	Птица в соусе	80	9,87	17,33	8,80	230,67	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140,00	26,67	1,87
309	Макароны отварные	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,03	36,97	86,59	27,75	1,22
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	-	0,44	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	ИТОГО за обед		22,79	35,08	111,8	935,33	0,31	17,88	4,67	8,49	199,04	389	127,24	192,04
Полдник														
371	Гренки с сыром	130	5,99	5,61	54,25	286	0,07	4,45	53	236,0	72	91,7	21,0	1,15
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
	ИТОГО за полдник		6,52	5,61	64,12	327,6	0,07	6,58	53	236,0	87,33	114,9	33,27	3,28
	ВСЕГО за день		39,65	57,56	244,57	1730,68	0,84	27,69	169,27	245,48	523,6	780,81	225,97	196,06

День 6

№ Рецептуры	Наименование блюд	Выход Г	Пищевая ценность			Энерг. ценност ь	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
183	Каша молочная из гречневой крупы	200	6,00	6,80	29,20	202,00	0,16	-	-	1,80	24,0	144,00	98,00	3,20
15	Сыр порционнo	20	4,64	5,90	-	71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
14	Масло порционнo	10	0,10	0,10	0,13	65,72	-	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-
350	Кисель	200	0,16	0,08	27,50	111,36	0,01	24,00	-	0,20	8,20	9,00	4,40	0,14
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	ИТОГО за завтрак		12,48	13,08	66,49	497,5	0,2	24,14	92	2,46	4,60	17,40	6,60	0,22
Обед														
73	Икра кабачковая	30	0,86	5,22	7,87	81,90	0,05	6,95	-	2,49	21,19	33,98	24,00	1,33
88	Щи на мк\б	250	4,90	5,33	19,23	144,43	0,15	5,83	-	2,45	41,48	137,48	38,25	1,83
291	Плов из птицы	150	14,00	15,50	24,83	294,83	0,07	23,83	29,50	-	1395,0	225,0	50,50	41,67
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	-	0,44	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	ИТОГО за обед		24,74	26,55	109,29	856,26	0,35	36,91	29,50	5,76	1477,31	502,56	162,35	47,24
Полдник														
174	Каша молочная кукурузная	200	7,63	11,10	50,78	334	0,09	0,96	54,8	121,76	138,47	153,61	31,61	1,68
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Пряники	60												
	ИТОГО за полдник		8,99	9,95	30,79	248	0,05	0,41	72,0	49,0	198,1	148,43	24,43	2,9
	ВСЕГО за день		46,21	49,58	206,57	1601,76	0,6	61,46	193,5	57,22	560,61	924,39	302,78	53,9

День 7

№ Рецептуры	Наименование блюд	Выход Г	Пищевая ценность			Энерг. ценност ь	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
173	Каша геркулесовая молочная	200	8,27	9,52	37,81	270	0,18	0,96	0,03	0,02	148,42	233,48	71	0,91
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
338	Яблоко	75	0, 30	0,30	7,33	35,30	0,02	7,50	-	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
	ИТОГО за завтрак		9,74	11,3	79,89	460,76	0,11	1,23	54,8	122,02	156,97	193,14	49,94	4,06
Обед														
43	Салат овощной	100	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56	-	2,32	34,40	37,13	19,70	1,72
104	Суп с фрикадельками мясными	250	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	-	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83
289	Рагу из птицы	150	33,35	36,65	27,79	574,41	0,62	42,82	-	2,74	55,38	433,59	86,47	6,79
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	-	0,44	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	ИТОГО за обед		41,44	47,29	105,39	1094,1	0,8	70,66	-	41,29	143,4	623,36	178,27	11,76
Полдник														
421	Плюшка	50	3,88	2,36	23,55	131	0,07	-	13,0	8,0	11,0	37,0	14,5	0,69
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2,0
	ИТОГО за полдник		7,66	3,03	49,55	256,11	256,2	1,33	13,0	8,0	144,33	148,11	40,06	2,69
	ВСЕГО за день		58,84	61,62	234,83	1810,97	257,11	73,22	67,8	171,31	444,7	964,61	268,27	18,51

День 8

№ Рецептуры	Наименование блюд	Выход Г	Пищевая ценность			Энерг. ценность	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
181	Каша манная молочная с маслом, сахаром	200	6,10	4,00	36,96	208,24	0,22	2,08	32,00	0,86	221,60	315,40	79,60	2,10
350	Кисель	200	0,16	0,08	27,50	111,36	0,01	24,00	-	0,20	8,20	9,00	4,40	0,14
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0.26	4,60	17,40	6,60	0,22
	ИТОГО за завтрак		7,84	4,28	74,12	336,36	0,25	26,08	32,00	1,32	234,4	341,8	30,6	2,46
Обед														
140	Суп с рыбными консервами	250	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00	-	295	40,40	48,80	23,40	1,02
297	Фрикадельки из кур	60	2,20	5,20	15,58	117,90	0,15	14,30	-	2,43	16,55	34,95	28,00	1,03
291	Капуста тушеная	150	15,30	14,30	24,38	297	0,04	0,26	-	-	21,69	155,68	32,00	2,15
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	ИТОГО за обед		23,44	26,43	115,44	802,68	0,35	28,35	-	298,15	93,60	320,23	129,6	5,6
Полдник														
203	Макароны с маслом	155	13,33	12,96	30,2	291	0,07	0,26	70,4	36,38	102,4	158,2	19.91	0,95
ПР	Сыр порционно	20	1,42	1,00	11,04	58,84	0,01	0,20	5,00	0,02	63,40	45,80	6,80	0,04
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	ИТОГО за полдник		16,86	14,16	60,37	436,6	0,1	0,73	75,4	36,66	184	243,53	75,04	3,34
	ВСЕГО за день		48,14	44.87	249,93	1605,64	0,7	55,17	107,4	336,13	512	905,56	295,24	11,4

День 9

№ Рецептуры	Наименование блюд	Выход Г	Пищевая ценность			Энерг. ценность	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
182	Каша пшенная молочная	200	7,20	4,30	38,27	220,98	0,190	-	5,0	2,90	4,10	131,00	45,00	258
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	ИТОГО за завтраком		9,41	4,5	57,8	309,34	0,21	2,13	5,0	3,16	24,03	171,6	63,87	4,93
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,77	0,15	21,73	15,15	0,02	1,89	0,3	0,05	3,6	16,2	5,4	0,16
119	Суп гороховый на мк/б	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	-	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
290 /302	Птица тушеная в соусе . Гречневая каша рассыпчатая	60/50, 150	12,83, 5,10	14,8, 7,50	12,34, 28,50	233,88, 201,90	0,2, 0,06	1,43, -	0,02, -	0,07, 1,95	30,55, 12,0	83,42, 34,50	17,47, 7,50	5,1, 0,75
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,06	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	ИТОГО за обед		28,27	15,67	116,52	720,51	0,35	2,93	386,25	7,56	182,82	614,08	146,69	5,9
Полдник														
409	Пирожки печеные (яблоки, повидло)	80	4,48	1,81	39,89	193,81	0,07	2,35	-	0,66	13,43	47,42	7,94	1,11
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
	ИТОГО за полдник		5,01	1,81	49,36	954,32	0,07	5,55	-	0,66	27,03	69,55	19,67	3,24
	ВСЕГО за день		42,69	98	68	1984,17	0,63	10,61	391,25	11,38	233,88	855,23	230,23	14,07

День 10

№ Рецептуры	Наименование блюд	Выход Г	Пищевая ценность			Энергоц енность	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
174	Каша рисовая молочная	200	2,63	3,92	41,56	214	0,03	0,47	11,0	272,06	36,40	67,11	34,09	1,03
376	Чай сладкий	200	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
389	Сок	200	1,00	0,20	20,20	86.60	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
14	ИТОГО за завтрак		4,74	4,12	60,69	300,76	0,05	0,74	11,0	272,32	54,6	106,64	52,42	3,38
Обед														
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,01	4,85	5,39	69,26	0,04	6,51	-	2,39	98,42	55,67	17,27	0,69
82	Борщ с капустой, картофелем на мк/б со сметаной	250	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30	-	2,40	34,45	53,03	26,20	1,18
243/364	Сосиска с соусом	60	11,50	8,57	2,90	134,70	0,03	0,10	22,00	0,33	31,33	83,00	12,67	7,33
202	Макароны отварные	150	8,90	4,10	36,84	231,86	0,20	-	-	-	14,60	210,0	140,0	5,01
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	-	0,44	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	ИТОГО за обед		28,22	22,92	114,24	869,32	0,4	17,71	22,00	5,94	198,44	507,5	245,74	16,63
Полдник														
209\ПР	Яйцо вареное. Батон с маслом.	40	5,09	4,6	0,28	63	0,03	-	0,1	0,02	22	76,8	4,8	1
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
	ИТОГО за полдник		6,52	5,61	64,12	327,6	0,07	6,58	53	236,0	72	91,7	21,0	1,15
	ВСЕГО за день		39,48	32,65	239,05	1497,68	0,52	25,55	86	514,26	340,37	729,04	331,43	23,29