

Приложение №1 к примерному меню

01.09.2022г.

Примерное 12 дневное меню для организации питания в школах, лицеях, гимназиях г. Саратова для учащихся 7-11 лет с аллергией на белок коровьего молока. Аллергический дерматит.

День: День 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
267	Каша пшеничная рассыпчатая	200	7.92	7.98	36.94	292.26	0.22	1.46	0.00	0.00	149.32	0.00	0.56	1.22
108	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
493	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.30
	ОБЕД													
115	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1.14	5.34	4.62	71.40	0.01	4.20	0.00	1.86	24.60	22.20	9.00	0.42
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.16	2.28	15.06	89.00	0.12	17.46	0.00	0.10	23.48	56.64	23.88	1.08
411	Кнели из кур с рисом	80	13.84	14.08	5.94	196.80	0.06	1.29	0.05	0.18	7.62	133.30	65.23	1.09
418.1	Каша из гороха с растительным маслом	150	14.41	4.40	28.35	210.00	0.60	0.00	0.00	0.00	91.95	0.00	1.50	5.00
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.00	0.50	0.00	0.00	28.00	19.00	7.00	1.50
108	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
	ПОЛДНИК													
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1.40	0.00	29.00	122.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.10
646	Бантики с корицей (постное тесто, на растительном масле)	60	5.10	5.30	39.40	226.00	0.06	0.00	0.05	0.70	17.00	48.00	7.00	0.70
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55.61	43.29	240.85	1607.06	1.25	24.98	0.13	3.31	466.27	379.54	132.77	13.82

День: День 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
302	Омлет с зеленым горошком	150	10.82	15.36	5.64	204.54	0.17	8.03	0.18	0.42	112.55	150.57	18.23	1.77
111	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.60	0.03	0.00	0.00	0.51	5.70	19.50	3.90	0.36
493	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.30
	ОБЕД													
245	Кукуруза консервированная	60	1.32	1.44	6.72	45.59	0.01	2.88	0.00	0.00	25.20	24.60	7.80	0.00
131	Свекольник	200	1.80	2.88	13.54	87.08	0.06	13.32	0.00	0.10	37.56	47.20	22.04	1.18
395.1	Сосиски отварные в соусе	80	6.38	10.63	1.60	132.05	0.01	0.01	0.00	0.00	1.13	0.00	0.15	0.02
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.61	9.00	38.81	271.08	0.30	0.00	0.00	0.00	18.26	0.00	1.02	4.58
512.1	Компот из кураги	200	0.30	0.20	20.20	81.00	0.04	1.48	0.22	2.04	68.74	54.02	40.86	1.24
108	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
	ПОЛДНИК													
516.1	Сок	200	5.40	5.00	21.60	158.00	0.06	1.80	0.04	0.00	242.00	0.00	30.00	0.20
221	Пирог морковный (постное тесто, на растительном масле)	60	4.44	3.30	5.31	68.10	0.04	1.10	0.00	0.00	36.56	0.00	18.88	0.45
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45.77	49.34	168.62	1308.74	0.83	28.62	0.44	3.49	576.09	346.29	157.97	11.84

День: День 3
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
275	Запеканка рисовая с изюмом	1/200	6.13	2.40	65.33	314.67	0.07	0.00	0.03	0.53	26.67	129.33	38.67	1.33
493	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.30
	ОБЕД													
107	Огурцы соленые	60	0.48	0.06	1.02	7.80	0.01	3.00	0.00	0.00	13.80	0.00	0.00	0.36
144.2	Суп картофельный с бобовыми	200	1.84	3.40	12.10	86.40	0.20	14.44	0.02	0.10	41.22	40.74	18.36	1.76
405	Курица в соусе томатном	80	9.04	9.04	2.74	128.00	0.06	1.84	0.04	0.13	12.02	104.24	51.98	0.92
291	Макаронные изделия отварные	150	5.80	2.91	35.55	191.40	0.09	0.00	0.00	0.00	36.27	1.92	3.62	1.16
519	Напиток из шиповника	200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.00	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.50
108	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
	ПОЛДНИК													
511.1	Компот из замороженной ягоды	200	0.30	0.12	17.16	70.04	0.00	60.00	0.00	0.20	18.46	9.90	10.90	0.44
533	Ватрушка с повидлом (постное тесто, на растительном масле)	60	8.23	7.73	23.46	195.79	0.07	0.47	0.08	1.15	155.73	126.60	14.20	0.75
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		49.86	37.75	192.55	1306.21	0.63	150.46	0.23	2.57	557.86	610.73	151.05	9.69

День: День 4
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
250	Каша манная вязкая (на воде)	200	7.74	11.82	35.54	279.40	0.08	1.42	0.08	0.76	140.60	136.40	23.00	0.56
111	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.60	0.03	0.00	0.00	0.51	5.70	19.50	3.90	0.36
494	Чай ягодный	1/200	0.1	0	15.2	61	0	2.80	0.00	0	14.2	4	2	0.4
	ОБЕД													
17	Свекла отварная	60	0.80	0.10	4.30	21.00	0.01	1.22	0.00	0.00	20.31	0.00	12.08	0.77
142.1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.70	5.16	7.44	83.90	0.06	24.90	0.02	0.12	45.26	31.32	15.48	0.60
345.2	Биточки рыбные с соусом	80	7.69	6.66	16.25	152.92	0.05	0.15	0.02	0.03	21.17	9.22	0.73	0.45
414	Рис отварной	150	3.69	6.08	17.31	204.60	0.03	0.00	0.05	0.29	5.10	70.80	22.80	0.53
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.00	0.50	0.00	0.00	28.00	19.00	7.00	1.50
108	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
	ПОЛДНИК													
518.1	Сок фруктовый	200	1.40	0.20	26.40	120.00	0.08	80.00	0.02	0.40	36.00	26.00	22.00	0.60
555.1	Косичка с сахаром (постное тесто, на растительном масле)	40	2.77	5.23	23.52	152.00	0.03	0.00	0.04	0.48	6.40	23.47	3.73	0.32
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36.09	39.48	213.86	1456.12	0.53	109.49	0.24	3.01	451.94	473.10	138.82	7.52

День: День 5
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
237	Каша гречневая рассыпчатая	1/200	11.4	10.47	49.47	337.73	0.28	0.00	0.05	0.82	19.01	270.47	180.57	6.07
493	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.30
	ОБЕД													
16	Морковь отварная	60	0.70	0.06	3.40	17.00	0.03	0.61	0.00	0.00	14.70	0.00	20.69	0.38
134.1	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2.28	4.34	12.08	97.08	0.08	13.68	0.00	0.08	21.82	45.10	19.68	0.78
412.1	Котлеты куриные, припущенные с соусом	80	10.32	3.98	9.10	111.13	0.06	0.77	0.02	0.07	29.13	60.59	30.68	0.82
195.1	Рагу из овощей	150	2.96	6.27	15.51	131.79	0.12	28.02	0.00	0.12	52.29	51.06	20.52	1.02
512.1	Компот из кураги	200	0.30	0.20	20.20	81.00	0.04	1.48	0.22	2.04	68.74	54.02	40.86	1.24
108	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
	ПОЛДНИК													
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1.40	0.00	29.00	122.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.10
573	Гребешок с повидлом (постное тесто, на растительном масле)	60	5.83	1.91	43.40	213.09	0.10	0.00	0.00	0.80	11.46	48.76	9.09	0.68
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36.57	29.42	210.23	1247.66	0.63	44.80	0.27	3.56	351.08	357.79	164.67	8.36

День: День 6
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" рассыпчатая	200	7.16	9.40	28.80	291.90	0.16	1.54	0.06	0.54	156.80	206.00	55.60	1.24
111	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.60	0.03	0.00	0.00	0.51	5.70	19.50	3.90	0.36
494	Чай ягодный	1/200	0.1	0	15.2	61	0	2.80	0.00	0	14.2	4	2	0.4
	ОБЕД													
107	Огурцы соленые	60	0.48	0.06	1.02	7.80	0.01	3.00	0.00	0.00	13.80	0.00	0.00	0.36
146.1	Суп картофельный с клецками вегетарианский	200	1.90	2.12	12.04	75.50	0.08	9.24	0.00	0.06	18.24	31.36	12.16	0.62
390.1	Тефтели из говядины "ежики" с соусом	80	9.41	11.01	8.58	171.66	0.03	1.77	0.00	0.06	17.41	16.94	4.94	0.25
241	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6.73	9.42	23.90	327.45	0.24	0.00	0.00	0.00	20.46	0.00	1.04	1.58
519	Напиток из шиповника	200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.00	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.50
108	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		34.48	35.14	153.24	1253.61	0.71	86.85	0.06	1.59	388.81	451.20	109.74	8.04

День: День 7
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
256	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8.66	11.90	38.04	293.80	0.14	1.38	0.08	0.24	143.60	218.60	50.00	2.38
108	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
493	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.30
	ОБЕД													
107	Огурцы соленые	60	0.48	0.06	1.02	7.80	0.01	3.00	0.00	0.00	13.80	0.00	0.00	0.36
144.1	Суп картофельный с зеленым горошком	200	1.84	3.40	12.10	86.40	0.24	14.20	0.02	1.92	44.54	101.34	37.02	2.50
406	Плов из отварной птицы	230	17.53	17.41	41.63	393.30	0.12	3.50	0.07	0.44	18.84	248.72	109.62	2.05
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.00	0.50	0.00	0.00	28.00	19.00	7.00	1.50
108	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
	ПОЛДНИК													
494	Чай с лимоном	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.40
550	Шанежка наливная	70	5.32	4.76	32.48	194.60	0.06	0.00	0.03	0.70	21.00	46.20	8.40	0.56
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47.09	45.10	226.79	1501.02	0.78	23.95	0.23	3.77	522.32	753.92	244.50	12.86

День: День 8
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
302	Омлет с зеленым горошком	150	10.82	15.36	5.64	204.54	0.17	8.03	0.18	0.42	112.55	150.57	18.23	1.77
111	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.60	0.03	0.00	0.00	0.51	5.70	19.50	3.90	0.36
494	Чай с лимоном	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.40
	ОБЕД													
115	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1.14	5.34	4.62	71.40	0.01	4.20	0.00	1.86	24.60	22.20	9.00	0.42
128.1	Борщ с капустой и картофелем	200	1.54	4.94	9.82	90.08	0.04	14.94	0.00	0.08	47.96	32.64	17.60	0.84
395.1	Сосиски отварные в соусе	80	6.38	10.63	1.60	132.05	0.01	0.01	0.00	0.00	1.13	0.00	0.15	0.02
291	Макаронные изделия отварные	150	5.80	2.91	35.55	191.40	0.09	0.00	0.00	0.00	36.27	1.92	3.62	1.16
519	Напиток из шиповника	200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.00	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.50
108	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
	ПОЛДНИК													
511.1	Компот из замороженной ягоды	200	0.30	0.12	17.16	70.04	0.00	60.00	0.00	0.20	18.46	9.90	10.90	0.44

543.2	Пирожки печеные с капустным фаршем	60	3.92	3.52	23.50	141.24	0.07	14.49	0.01	0.48	24.19	40.94	10.76	0.62
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			37.30	44.65	176.09	1260.05	0.53	174.46	0.19	3.97	314.46	332.07	93.26	9.27

День: День 9
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
260	Каша "Дружба" (на воде)	200	12.26	11.66	55.06	226.20	0.08	1.32	0.08	0.20	126.60	140.40	30.60	0.56
111	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.60	0.03	0.00	0.00	0.51	5.70	19.50	3.90	0.36
493	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.30
ОБЕД														
17	Свекла отварная	60	0.80	0.10	4.30	21.00	0.01	1.22	0.00	0.00	20.31	0.00	12.08	0.77
144.2	Суп картофельный с бобовыми	200	1.84	3.40	12.10	86.40	0.20	14.44	0.02	0.10	41.22	40.74	18.36	1.76
408	Суфле из кур с соусом	80	13.46	6.22	2.99	121.98	0.06	1.08	0.06	0.15	25.97	101.40	43.79	0.96
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.61	9.00	38.81	271.08	0.30	0.00	0.00	0.00	18.26	0.00	1.02	4.58
512.1	Компот из кураги	200	0.30	0.20	20.20	81.00	0.04	1.48	0.22	2.04	68.74	54.02	40.86	1.24
108	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
ПОЛДНИК														
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1.40	0.00	29.00	122.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.10
541.1	Ватрушки с творожным фаршем	50	7.24	3.65	22.00	149.16	0.07	0.12	0.03	0.42	44.75	81.69	10.26	0.54
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			49.61	40.76	202.26	1376.12	0.96	21.46	0.44	3.84	621.94	488.15	205.97	13.00

День: День 10
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
275	Запеканка рисовая с изюмом	1/200	6.13	2.40	65.33	314.67	0.07	0.00	0.03	0.53	26.67	129.33	38.67	1.33
494	Чай с лимоном	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.40
ОБЕД														
244	Горошек зеленый консервированный	60	1.86	1.92	3.90	40.18	0.07	6.00	0.03	0.12	12.00	37.20	12.60	0.42
134.2	Рассольник ленинградский вегетарианский	200	1.88	4.38	13.54	101.32	0.10	13.40	0.00	0.18	23.12	46.98	18.70	0.80
345.1	Котлеты рыбные с соусом	80	7.69	6.66	16.25	152.92	0.05	0.15	0.02	0.03	21.17	9.22	0.73	0.45
195.1	Рагу из овощей	150	2.96	6.27	15.51	131.79	0.12	28.02	0.00	0.12	52.29	51.06	20.52	1.02
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.00	0.50	0.00	0.00	28.00	19.00	7.00	1.50
108	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
ПОЛДНИК														
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1.40	0.00	29.00	122.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.10

542	Пирожки печеные с повидлом	60	3.55	2.38	21.46	120.99	0.05	0.00	0.01	0.45	7.77	33.05	5.41	0.44
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41.51	33.67	190.70	1228.02	0.58	51.32	0.13	1.83	340.18	467.11	106.46	7.58

День: День 11

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
237	Каша гречневая рассыпчатая	1/200	11.4	10.47	49.47	337.73	0.28	0.00	0.05	0.82	19.01	270.47	180.57	6.07
493	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.30
	ОБЕД													
16	Морковь отварная	60	0.70	0.06	3.40	17.00	0.03	0.61	0.00	0.00	14.70	0.00	20.69	0.38
142.3	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2.12	4.44	7.38	78.58	0.06	24.34	0.00	0.10	38.24	38.44	16.92	0.68
412.2	Шницели куриные, припущенные с соусом	80	10.32	3.98	9.10	111.13	0.06	0.77	0.02	0.07	29.13	60.59	30.68	0.82
243	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7.61	3.42	42.02	218.52	0.12	0.00	0.00	3.57	154.67	148.50	30.78	1.20
519	Напиток из шиповника	200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.00	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.50
108	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
	ПОЛДНИК													
518.1	Сок фруктовый	200	1.40	0.20	26.40	120.00	0.08	80.00	0.02	0.40	36.00	26.00	22.00	0.60
560	Булочка "Нежная"	60	5.02	8.86	34.61	236.85	0.11	0.19	0.00	0.71	30.49	48.51	17.33	0.91
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40.65	33.92	223.25	1353.65	0.67	176.15	0.07	5.30	467.17	423.31	164.56	9.42

День: День 12

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" рассыпчатая	200	7.16	9.40	28.80	291.90	0.16	1.54	0.06	0.54	156.80	206.00	55.60	1.24
111	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.60	0.03	0.00	0.00	0.51	5.70	19.50	3.90	0.36
494	Чай с лимоном	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.40
	ОБЕД													
17	Свекла отварная	60	0.80	0.10	4.30	21.00	0.01	1.22	0.00	0.00	20.31	0.00	12.08	0.77
146.1	Суп картофельный с клецками вегетарианский	200	1.90	2.12	12.04	75.50	0.08	9.24	0.00	0.06	18.24	31.36	12.16	0.62
399	Оладьи из печени по-кундески	80	13.84	29.36	9.44	177.60	0.20	5.76	5.52	0.96	17.60	213.60	16.80	4.16
242	Каша перловая рассыпчатая	150	4.71	3.32	16.99	182.81	0.06	0.00	0.00	0.56	25.68	161.34	21.18	0.92
512.1	Компот из кураги	200	0.30	0.20	20.20	81.00	0.04	1.48	0.22	2.04	68.74	54.02	40.86	1.24
108	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36.81	27.33	147.87	1112.11	0.74	20.54	5.80	5.09	457.47	860.22	191.68	11.44

Среднее значение за период по завтракам	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	12.95	13.24	56.44	400.16	0.16	3.23	0.09	0.62	205.14	199.03	34.47	1.85
Среднее значение за период по обедам	23.23	20.45	95.84	664.59	0.47	45.39	0.57	1.91	146.54	238.43	90.67	7.15

Среднее значение за период	42.61	38.32	195.53	1334.20	0.74	76.09	0.68	3.44	459.63	495.29	155.12	10.24
----------------------------	-------	-------	--------	---------	------	-------	------	------	--------	--------	--------	-------

01.09.2022г

Примерное 12 дневное меню для организации питания в школах, лицеях, гимназиях г. Саратова для учащихся 7-11 лет с заболеванием сахарный диабет

День: День 1
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная группа: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
267	Каша пшеничная молочная жидкая на фруктозе	200	7.92	7.98	36.94	292.26	0.22	1.46	0.00	0.00	149.32	0.00	0.56	1.22
108	Хлебцы	30	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
493	Чай с фруктозой	200	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.30
	ОБЕД													
115	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1.14	5.34	4.62	71.40	0.01	4.20	0.00	1.86	24.60	22.20	9.00	0.42
147	Суп картофельный с овощами	200	2.16	2.28	15.06	89.00	0.12	17.46	0.00	0.10	23.48	56.64	23.88	1.08
411	Кнели из кур	80	13.84	14.08	5.94	196.80	0.06	1.29	0.05	0.18	7.62	133.30	65.23	1.09
418.1	Каша из гороха с маслом	150	14.41	4.40	28.35	210.00	0.60	0.00	0.00	0.00	91.95	0.00	1.50	5.00
508	Компот из смеси сухофруктов на фруктозе	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.00	0.50	0.00	0.00	28.00	19.00	7.00	1.50
108	Хлебцы	30	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
	ПОЛДНИК													
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного на фруктозе	200	1.40	0.00	29.00	122.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.10
646	Бантики с корицей на фруктозе	60	5.10	5.30	39.40	226.00	0.06	0.00	0.05	0.70	17.00	48.00	7.00	0.70
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55.61	43.29	240.85	1607.06	1.25	24.98	0.13	3.31	466.27	379.54	132.77	13.82

День: День 2
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная группа: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
302	Омлет белковый с зеленым горошком	150	10.82	15.36	5.64	204.54	0.17	8.03	0.18	0.42	112.55	150.57	18.23	1.77
111	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.60	0.03	0.00	0.00	0.51	5.70	19.50	3.90	0.36
493	Чай на фруктозе	200	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.30
	ОБЕД													
245	Кукуруза консервированная	60	1.32	1.44	6.72	45.59	0.01	2.88	0.00	0.00	25.20	24.60	7.80	0.00
131	Свекольник	200	1.80	2.88	13.54	87.08	0.06	13.32	0.00	0.10	37.56	47.20	22.04	1.18
395.1	Сосиски отварные в соусе	80	6.38	10.63	1.60	132.05	0.01	0.01	0.00	0.00	1.13	0.00	0.15	0.02
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.61	9.00	38.81	271.08	0.30	0.00	0.00	0.00	18.26	0.00	1.02	4.58
512.1	Компот из кураги	200	0.30	0.20	20.20	81.00	0.04	1.48	0.22	2.04	68.74	54.02	40.86	1.24
108	Хлебцы	30	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
	ПОЛДНИК													
516.1	Кисломолочный продукт	200	5.40	5.00	21.60	158.00	0.06	1.80	0.04	0.00	242.00	0.00	30.00	0.20
221	Пирог морковный на фруктозе	60	4.44	3.30	5.31	68.10	0.04	1.10	0.00	0.00	36.56	0.00	18.88	0.45
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45.77	49.34	168.62	1308.74	0.83	28.62	0.44	3.49	576.09	346.29	157.97	11.84

День: День 3
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
313.1	Запеканка из творога на фруктозе	150	19.02	13.53	37.94	347.08	0.09	0.71	0.09	0.57	239.96	273.93	33.90	0.77
493	Чай на фруктозе	200	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.30
	ОБЕД													
107	Огурцы соленые	60	0.48	0.06	1.02	7.80	0.01	3.00	0.00	0.00	13.80	0.00	0.00	0.36
144.2	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	1.84	3.40	12.10	86.40	0.20	14.44	0.02	0.10	41.22	40.74	18.36	1.76
405	Курица в соусе томатном	80	9.04	9.04	2.74	128.00	0.06	1.84	0.04	0.13	12.02	104.24	51.98	0.92
291	Макаронные изделия отварные	150	5.80	2.91	35.55	191.40	0.09	0.00	0.00	0.00	36.27	1.92	3.62	1.16
519	Напиток из шиповника	200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.00	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.50
108	Хлебцы	30	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
	ПОЛДНИК													
511.1	Компот из замороженной ягоды на фруктозе	200	0.30	0.12	17.16	70.04	0.00	60.00	0.00	0.20	18.46	9.90	10.90	0.44
533	Ватрушка с сыром на фруктозе	60	8.23	7.73	23.46	195.79	0.07	0.47	0.08	1.15	155.73	126.60	14.20	0.75
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		49.86	37.75	192.55	1306.21	0.63	150.46	0.23	2.57	557.86	610.73	151.05	9.69

День: День 4
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
250	Каша манная вязкая на фруктозе	200	7.74	11.82	35.54	279.40	0.08	1.42	0.08	0.76	140.60	136.40	23.00	0.56
108	Хлебцы	30	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
501	Кофейный напиток с молоком на фруктозе	200	3.20	2.70	15.90	131.00	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
	ОБЕД													
17	Свекла отварная	60	0.80	0.10	4.30	21.00	0.01	1.22	0.00	0.00	20.31	0.00	12.08	0.77
142.1	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	200	1.70	5.16	7.44	83.90	0.06	24.90	0.02	0.12	45.26	31.32	15.48	0.60
345.2	Биточки рыбные с соусом	80	7.69	6.66	16.25	152.92	0.05	0.15	0.02	0.03	21.17	9.22	0.73	0.45
414	Рис отварной	150	3.69	6.08	17.31	204.60	0.03	0.00	0.05	0.29	5.10	70.80	22.80	0.53
508	Компот из смеси сухофруктов на фруктозе	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.00	0.50	0.00	0.00	28.00	19.00	7.00	1.50
108	Хлебцы	30	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
	ПОЛДНИК													
518.1	Сок фруктовый без сахара	200	1.40	0.20	26.40	120.00	0.08	80.00	0.02	0.40	36.00	26.00	22.00	0.60
555.1	Косичка с сахаром на фруктозе	40	2.77	5.23	23.52	152.00	0.03	0.00	0.04	0.48	6.40	23.47	3.73	0.32
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36.09	39.48	213.86	1456.12	0.53	109.49	0.24	3.01	451.94	473.10	138.82	7.52

День: День 5
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная группа: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
296	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	8.33	12.00	37.76	291.87	0.09	0.24	0.03	0.03	123.54	47.87	8.06	1.29
493	Чай на фруктозе	200	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.30
	ОБЕД													
16	Морковь отварная	60	0.70	0.06	3.40	17.00	0.03	0.61	0.00	0.00	14.70	0.00	20.69	0.38
134.1	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2.28	4.34	12.08	97.08	0.08	13.68	0.00	0.08	21.82	45.10	19.68	0.78
412.1	Котлеты куриные, припущенные с соусом	80	10.32	3.98	9.10	111.13	0.06	0.77	0.02	0.07	29.13	60.59	30.68	0.82
195.1	Рагу из овощей	150	2.96	6.27	15.51	131.79	0.12	28.02	0.00	0.12	52.29	51.06	20.52	1.02
512.1	Компот из кураги	200	0.30	0.20	20.20	81.00	0.04	1.48	0.22	2.04	68.74	54.02	40.86	1.24
108	Хлебцы	30	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
	ПОЛДНИК													
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного на фруктозе	200	1.40	0.00	29.00	122.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.10
573	Гребешок с повидлом на фруктозе	60	5.83	1.91	43.40	213.09	0.10	0.00	0.00	0.80	11.46	48.76	9.09	0.68
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36.57	29.42	210.23	1247.66	0.63	44.80	0.27	3.56	351.08	357.79	164.67	8.36

День: День 6
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная группа: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая на фруктозе	200	7.16	9.40	28.80	291.90	0.16	1.54	0.06	0.54	156.80	206.00	55.60	1.24
108	Хлебцы	30	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
495	Чай с молоком на фруктозе	200	1.50	1.30	15.90	81.00	0.04	1.30	0.00	0.00	127.00	127.00	15.00	0.40
	ОБЕД													
107	Огурцы соленые	60	0.48	0.06	1.02	7.80	0.01	3.00	0.00	0.00	13.80	0.00	0.00	0.36
146.1	Суп картофельный с клецками вегетарианский	200	1.90	2.12	12.04	75.50	0.08	9.24	0.00	0.06	18.24	31.36	12.16	0.62
390.1	Тефтели из говядины "ежики" с соусом	80	9.41	11.01	8.58	171.66	0.03	1.77	0.00	0.06	17.41	16.94	4.94	0.25
241	Каша пшеница рассыпчатая	150	6.73	9.42	23.90	327.45	0.24	0.00	0.00	0.00	20.46	0.00	1.04	1.58
519	Напиток из шиповника на фруктозе	200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.00	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.50
108	Хлебцы	30	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57

109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		34.48	35.14	153.24	1253.61	0.71	86.85	0.06	1.59	388.81	451.20	109.74	8.04

День: День 7
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
256	Каша пшеничная вязкая на фруктозе	200	8.66	11.90	38.04	293.80	0.14	1.38	0.08	0.24	143.60	218.60	50.00	2.38
108	Хлебцы	30	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
100.1	Сыр твердый порциями	10	2.32	2.95	0.00	36.40	0.00	0.07	0.03	0.05	88.00	50.00	3.50	0.10
493	Чай на фруктозе	200	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.30
	ОБЕД													
107	Огурцы соленые	60	0.48	0.06	1.02	7.80	0.01	3.00	0.00	0.00	13.80	0.00	0.00	0.36
144.1	Суп картофельный с зеленым горошком	200	1.84	3.40	12.10	86.40	0.24	14.20	0.02	1.92	44.54	101.34	37.02	2.50
406	Плов из отварной птицы	230	17.53	17.41	41.63	393.30	0.12	3.50	0.07	0.44	18.84	248.72	109.62	2.05
508	Компот из смеси сухофруктов на фруктозе	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.00	0.50	0.00	0.00	28.00	19.00	7.00	1.50
108	Хлебцы	30	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
	ПОЛДНИК													
496	Какао с молоком (1-й вариант) на фруктозе	200	3.62	3.66	19.98	125.52	0.04	1.30	0.00	0.00	129.24	19.66	13.86	0.80
550	Шанежка наливная на фруктозе	70	5.32	4.76	32.48	194.60	0.06	0.00	0.03	0.70	21.00	46.20	8.40	0.56
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47.09	45.10	226.79	1501.02	0.78	23.95	0.23	3.77	522.32	753.92	244.50	12.86

День: День 8
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
302	Омлет белковый с зеленым горошком	150	10.82	15.36	5.64	204.54	0.17	8.03	0.18	0.42	112.55	150.57	18.23	1.77
108	Хлебцы	30	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
494	Чай с лимоном на фруктозе	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.40
	ОБЕД													
115	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1.14	5.34	4.62	71.40	0.01	4.20	0.00	1.86	24.60	22.20	9.00	0.42
128.1	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	1.54	4.94	9.82	90.08	0.04	14.94	0.00	0.08	47.96	32.64	17.60	0.84
395.1	Сосиски отварные в соусе	80	6.38	10.63	1.60	132.05	0.01	0.01	0.00	0.00	1.13	0.00	0.15	0.02

503	Кисель из концентрата плодового или ягодного на фруктозе	200	1.40	0.00	29.00	122.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.10
542	Пирожки печеные капустой на фруктозе	60	3.55	2.38	21.46	120.99	0.05	0.00	0.01	0.45	7.77	33.05	5.41	0.44
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			41.51	33.67	190.70	1228.02	0.58	51.32	0.13	1.83	340.18	467.11	106.46	7.58

День: День 11

Сезон: осенне-зимний

Возрастная
7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
296	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	8.33	12.00	37.76	291.87	0.09	0.24	0.03	0.03	123.54	47.87	8.06	1.29
493	Чай на фруктозе	200	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.30
ОБЕД														
16	Морковь отварная	60	0.70	0.06	3.40	17.00	0.03	0.61	0.00	0.00	14.70	0.00	20.69	0.38
142.3	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2.12	4.44	7.38	78.58	0.06	24.34	0.00	0.10	38.24	38.44	16.92	0.68
412.2	Шницели куриные, припущенные с соусом	80	10.32	3.98	9.10	111.13	0.06	0.77	0.02	0.07	29.13	60.59	30.68	0.82
243	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7.61	3.42	42.02	218.52	0.12	0.00	0.00	3.57	154.67	148.50	30.78	1.20
519	Напиток из шиповника на фруктозе	200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.00	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.50
108	Хлебцы	30	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
ПОЛДНИК														
518.1	Сок фруктовый без сахара	200	1.40	0.20	26.40	120.00	0.08	80.00	0.02	0.40	36.00	26.00	22.00	0.60
560	Булочка "Нежная" на фруктозе	60	5.02	8.86	34.61	236.85	0.11	0.19	0.00	0.71	30.49	48.51	17.33	0.91
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			40.65	33.92	223.25	1353.65	0.67	176.15	0.07	5.30	467.17	423.31	164.56	9.42

День: День 12

Сезон: осенне-зимний

Возрастная
7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая на фруктозе	200	7.16	9.40	28.80	291.90	0.16	1.54	0.06	0.54	156.80	206.00	55.60	1.24
108	Хлебцы	30	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
495	Чай с молоком на фруктозе	200	1.50	1.30	15.90	81.00	0.04	1.30	0.00	0.00	127.00	127.00	15.00	0.40
ОБЕД														
17	Свекла отварная	60	0.80	0.10	4.30	21.00	0.01	1.22	0.00	0.00	20.31	0.00	12.08	0.77
146.1	Суп картофельный с клецками вегетарианский	200	1.90	2.12	12.04	75.50	0.08	9.24	0.00	0.06	18.24	31.36	12.16	0.62
399	Оладьи из печени по-купецки	80	13.84	29.36	9.44	177.60	0.20	5.76	5.52	0.96	17.60	213.60	16.80	4.16
242	Каша перловая рассыпчатая	150	4.71	3.32	16.99	182.81	0.06	0.00	0.00	0.56	25.68	161.34	21.18	0.92
512.1	Компот из кураги на фруктозе	200	0.30	0.20	20.20	81.00	0.04	1.48	0.22	2.04	68.74	54.02	40.86	1.24
108	Хлебцы	30	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			36.81	27.33	147.87	1112.11	0.74	20.54	5.80	5.09	457.47	860.22	191.68	11.44

Среднее значение за период по завтракам	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорий ность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	12.95	13.24	56.44	400.16	0.16	3.23	0.09	0.62	205.14	199.03	34.47	1.85
Среднее значение за период по обедам	23.23	20.45	95.84	664.59	0.47	45.39	0.57	1.91	146.54	238.43	90.67	7.15
Среднее значение за период	42.61	38.32	195.53	1334.20	0.74	76.09	0.68	3.44	459.63	495.29	155.12	10.24

Приложение №3 к примерному меню

01.09.2022г

Примерное 12 дневное меню для организации питания в школах, лицеях, гимназиях г. Саратова для учащихся 7-11 лет с заболеванием целиакиа

День: День 1
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
267	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7.92	7.98	36.94	292.26	0.22	1.46	0.00	0.00	149.32	0.00	0.56	1.22
108	Хлебцы	60	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
100.1	Сыр твердый порциями	10	2.32	2.95	0.00	36.40	0.00	0.07	0.03	0.05	88.00	50.00	3.50	0.10
493	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.30
	ОБЕД													
115	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1.14	5.34	4.62	71.40	0.01	4.20	0.00	1.86	24.60	22.20	9.00	0.42
147	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2.16	2.28	15.06	89.00	0.12	17.46	0.00	0.10	23.48	56.64	23.88	1.08
411	Кнели из кур с рисом	80	13.84	14.08	5.94	196.80	0.06	1.29	0.05	0.18	7.62	133.30	65.23	1.09
418.1	Каша из гороха с маслом	150	14.41	4.40	28.35	210.00	0.60	0.00	0.00	0.00	91.95	0.00	1.50	5.00
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.00	0.50	0.00	0.00	28.00	19.00	7.00	1.50
108	Хлебцы	60	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
	ПОЛДНИК													
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1.40	0.00	29.00	122.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.10
646	Бантики с корицей	60	5.10	5.30	39.40	226.00	0.06	0.00	0.05	0.70	17.00	48.00	7.00	0.70
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55.61	43.29	240.85	1607.06	1.25	24.98	0.13	3.31	466.27	379.54	132.77	13.82

День: День 2
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
302	Омлет с зеленым горошком	150	10.82	15.36	5.64	204.54	0.17	8.03	0.18	0.42	112.55	150.57	18.23	1.77
108	Хлебцы	60	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
493	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.30
	ОБЕД													
245	Кукуруза консервированная	60	1.32	1.44	6.72	45.59	0.01	2.88	0.00	0.00	25.20	24.60	7.80	0.00
131	Свекольник	200	1.80	2.88	13.54	87.08	0.06	13.32	0.00	0.10	37.56	47.20	22.04	1.18
395.1	Сосиски отварные в соусе	80	6.38	10.63	1.60	132.05	0.01	0.01	0.00	0.00	1.13	0.00	0.15	0.02
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.61	9.00	38.81	271.08	0.30	0.00	0.00	0.00	18.26	0.00	1.02	4.58
512.1	Компот из кураги	200	0.30	0.20	20.20	81.00	0.04	1.48	0.22	2.04	68.74	54.02	40.86	1.24
108	Хлебцы	60	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
	ПОЛДНИК													
516.1	Кисломолочный продукт	200	5.40	5.00	21.60	158.00	0.06	1.80	0.04	0.00	242.00	0.00	30.00	0.20
221	Пирог морковный	60	4.44	3.30	5.31	68.10	0.04	1.10	0.00	0.00	36.56	0.00	18.88	0.45
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45.77	49.34	168.62	1308.74	0.83	28.62	0.44	3.49	576.09	346.29	157.97	11.84

День: День 3
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная группа: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
313.1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	19.02	13.53	37.94	347.08	0.09	0.71	0.09	0.57	239.96	273.93	33.90	0.77
493	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.30
	ОБЕД													
107	Огурцы соленые	60	0.48	0.06	1.02	7.80	0.01	3.00	0.00	0.00	13.80	0.00	0.00	0.36
144.2	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	1.84	3.40	12.10	86.40	0.20	14.44	0.02	0.10	41.22	40.74	18.36	1.76
405	Курица в соусе томатном	80	9.04	9.04	2.74	128.00	0.06	1.84	0.04	0.13	12.02	104.24	51.98	0.92
291	Макаронные изделия отварные	150	5.80	2.91	35.55	191.40	0.09	0.00	0.00	0.00	36.27	1.92	3.62	1.16
519	Напиток из шиповника	200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.00	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.50
108	Хлебцы	60	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
	ПОЛДНИК													
511.1	Компот из замороженной ягоды	200	0.30	0.12	17.16	70.04	0.00	60.00	0.00	0.20	18.46	9.90	10.90	0.44
533	Ватрушка с сыром	60	8.23	7.73	23.46	195.79	0.07	0.47	0.08	1.15	155.73	126.60	14.20	0.75
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		49.86	37.75	192.55	1306.21	0.63	150.46	0.23	2.57	557.86	610.73	151.05	9.69

День: День 4
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная группа: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
250	Каша манная вязкая	200	7.74	11.82	35.54	279.40	0.08	1.42	0.08	0.76	140.60	136.40	23.00	0.56
108	Хлебцы	60	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
501	Кофейный напиток с молоком	200	3.20	2.70	15.90	131.00	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
	ОБЕД													
17	Свекла отварная	60	0.80	0.10	4.30	21.00	0.01	1.22	0.00	0.00	20.31	0.00	12.08	0.77
142.1	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	200	1.70	5.16	7.44	83.90	0.06	24.90	0.02	0.12	45.26	31.32	15.48	0.60
345.2	Биточки рыбные с соусом	80	7.69	6.66	16.25	152.92	0.05	0.15	0.02	0.03	21.17	9.22	0.73	0.45
414	Рис отварной	150	3.69	6.08	17.31	204.60	0.03	0.00	0.05	0.29	5.10	70.80	22.80	0.53
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.00	0.50	0.00	0.00	28.00	19.00	7.00	1.50
108	Хлебцы	60	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
	ПОЛДНИК													
518.1	Сок фруктовый	200	1.40	0.20	26.40	120.00	0.08	80.00	0.02	0.40	36.00	26.00	22.00	0.60
555.1	Косичка с сахаром	40	2.77	5.23	23.52	152.00	0.03	0.00	0.04	0.48	6.40	23.47	3.73	0.32
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36.09	39.48	213.86	1456.12	0.53	109.49	0.24	3.01	451.94	473.10	138.82	7.52

День: День 5
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
296	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	8.33	12.00	37.76	291.87	0.09	0.24	0.03	0.03	123.54	47.87	8.06	1.29
493	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.30
	ОБЕД													
16	Морковь отварная	60	0.70	0.06	3.40	17.00	0.03	0.61	0.00	0.00	14.70	0.00	20.69	0.38
134.1	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2.28	4.34	12.08	97.08	0.08	13.68	0.00	0.08	21.82	45.10	19.68	0.78
412.1	Котлеты куриные, припущенные с соусом	80	10.32	3.98	9.10	111.13	0.06	0.77	0.02	0.07	29.13	60.59	30.68	0.82
195.1	Рагу из овощей	150	2.96	6.27	15.51	131.79	0.12	28.02	0.00	0.12	52.29	51.06	20.52	1.02
512.1	Компот из кураги	200	0.30	0.20	20.20	81.00	0.04	1.48	0.22	2.04	68.74	54.02	40.86	1.24
108	Хлебцы	60	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
	ПОЛДНИК													
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1.40	0.00	29.00	122.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.10
573	Гребешок с повидлом	60	5.83	1.91	43.40	213.09	0.10	0.00	0.00	0.80	11.46	48.76	9.09	0.68
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36.57	29.42	210.23	1247.66	0.63	44.80	0.27	3.56	351.08	357.79	164.67	8.36

День: День 6
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7.16	9.40	28.80	291.90	0.16	1.54	0.06	0.54	156.80	206.00	55.60	1.24
108	Хлебцы	60	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
495	Чай с молоком	200	1.50	1.30	15.90	81.00	0.04	1.30	0.00	0.00	127.00	127.00	15.00	0.40
	ОБЕД													
107	Огурцы соленые	60	0.48	0.06	1.02	7.80	0.01	3.00	0.00	0.00	13.80	0.00	0.00	0.36
146.1	Суп картофельный с клецками вегетарианский	200	1.90	2.12	12.04	75.50	0.08	9.24	0.00	0.06	18.24	31.36	12.16	0.62
390.1	Тефтели из говядины "ежики" с соусом	80	9.41	11.01	8.58	171.66	0.03	1.77	0.00	0.06	17.41	16.94	4.94	0.25
241	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6.73	9.42	23.90	327.45	0.24	0.00	0.00	0.00	20.46	0.00	1.04	1.58
519	Напиток из шиповника	200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.00	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.50

108	Хлебцы	60	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		34.48	35.14	153.24	1253.61	0.71	86.85	0.06	1.59	388.81	451.20	109.74	8.04

День: День 7

Сезон: осенне-зимний

Возрастная группа: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
256	Каша пшеничная вязкая	200	8.66	11.90	38.04	293.80	0.14	1.38	0.08	0.24	143.60	218.60	50.00	2.38
108	Хлебцы	60	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
100.1	Сыр твердый порциями	10	2.32	2.95	0.00	36.40	0.00	0.07	0.03	0.05	88.00	50.00	3.50	0.10
493	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.30
	ОБЕД													
107	Огурцы соленые	60	0.48	0.06	1.02	7.80	0.01	3.00	0.00	0.00	13.80	0.00	0.00	0.36
144.1	Суп картофельный с зеленым горошком	200	1.84	3.40	12.10	86.40	0.24	14.20	0.02	1.92	44.54	101.34	37.02	2.50
406	Плов из отварной птицы	230	17.53	17.41	41.63	393.30	0.12	3.50	0.07	0.44	18.84	248.72	109.62	2.05
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.00	0.50	0.00	0.00	28.00	19.00	7.00	1.50
108	Хлебцы	60	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
	ПОЛДНИК													
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3.62	3.66	19.98	125.52	0.04	1.30	0.00	0.00	129.24	19.66	13.86	0.80
550	Шанежка наливная	70	5.32	4.76	32.48	194.60	0.06	0.00	0.03	0.70	21.00	46.20	8.40	0.56
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47.09	45.10	226.79	1501.02	0.78	23.95	0.23	3.77	522.32	753.92	244.50	12.86

День: День 8

Сезон: осенне-зимний

Возрастная группа: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
302	Омлет с зеленым горошком	150	10.82	15.36	5.64	204.54	0.17	8.03	0.18	0.42	112.55	150.57	18.23	1.77
108	Хлебцы	60	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
494	Чай с лимоном	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.40
	ОБЕД													
115	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1.14	5.34	4.62	71.40	0.01	4.20	0.00	1.86	24.60	22.20	9.00	0.42
128.1	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	1.54	4.94	9.82	90.08	0.04	14.94	0.00	0.08	47.96	32.64	17.60	0.84
395.1	Сосиски отварные в соусе	80	6.38	10.63	1.60	132.05	0.01	0.01	0.00	0.00	1.13	0.00	0.15	0.02
291	Макаронные изделия отварные	150	5.80	2.91	35.55	191.40	0.09	0.00	0.00	0.00	36.27	1.92	3.62	1.16
519	Напиток из шиповника	200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.00	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.50
108	Хлебцы	60	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57

ПОЛДНИК														
511.1	Компот из замороженной ягоды	200	0.30	0.12	17.16	70.04	0.00	60.00	0.00	0.20	18.46	9.90	10.90	0.44
543.2	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	60	3.92	3.52	23.50	141.24	0.07	14.49	0.01	0.48	24.19	40.94	10.76	0.62
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			37.30	44.65	176.09	1260.05	0.53	174.46	0.19	3.97	314.46	332.07	93.26	9.27

День: День 9
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
260	Каша "Дружба"	200	12.26	11.66	55.06	226.20	0.08	1.32	0.08	0.20	126.60	140.40	30.60	0.56
108	Хлебцы	60	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
493	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.30
ОБЕД														
17	Свекла отварная	60	0.80	0.10	4.30	21.00	0.01	1.22	0.00	0.00	20.31	0.00	12.08	0.77
144.2	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	1.84	3.40	12.10	86.40	0.20	14.44	0.02	0.10	41.22	40.74	18.36	1.76
408	Суфле из кур с соусом	80	13.46	6.22	2.99	121.98	0.06	1.08	0.06	0.15	25.97	101.40	43.79	0.96
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.61	9.00	38.81	271.08	0.30	0.00	0.00	0.00	18.26	0.00	1.02	4.58
512.1	Компот из кураги	200	0.30	0.20	20.20	81.00	0.04	1.48	0.22	2.04	68.74	54.02	40.86	1.24
108	Хлебцы	60	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
ПОЛДНИК														
516.1	Кисломолочный продукт	200	5.40	5.00	21.60	158.00	0.06	1.80	0.04	0.00	242.00	0.00	30.00	0.20
541.1	Ватрушки с творожным фаршем	50	7.24	3.65	22.00	149.16	0.07	0.12	0.03	0.42	44.75	81.69	10.26	0.54
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			49.61	40.76	202.26	1376.12	0.96	21.46	0.44	3.84	621.94	488.15	205.97	13.00

День: День 10
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
313.2	Запеканка из творога с повидлом	150	17.22	11.40	24.06	265.12	0.08	0.45	0.08	0.51	163.23	219.20	25.40	0.71
494	Чай с лимоном	200	0.10	0.00	15.20	61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.40
ОБЕД														
244	Горошек зеленый консервированный	60	1.86	1.92	3.90	40.18	0.07	6.00	0.03	0.12	12.00	37.20	12.60	0.42
134.2	Рассольник ленинградский вегетарианский	200	1.88	4.38	13.54	101.32	0.10	13.40	0.00	0.18	23.12	46.98	18.70	0.80
345.1	Котлеты рыбные с соусом	80	7.69	6.66	16.25	152.92	0.05	0.15	0.02	0.03	21.17	9.22	0.73	0.45
195.1	Рагу из овощей	150	2.96	6.27	15.51	131.79	0.12	28.02	0.00	0.12	52.29	51.06	20.52	1.02
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.00	0.50	0.00	0.00	28.00	19.00	7.00	1.50
108	Хлебцы	60	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
ПОЛДНИК														
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1.40	0.00	29.00	122.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.10

542	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	60	3.55	2.38	21.46	120.99	0.05	0.00	0.01	0.45	7.77	33.05	5.41	0.44
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			41.51	33.67	190.70	1228.02	0.58	51.32	0.13	1.83	340.18	467.11	106.46	7.58

День: День 11
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
296	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	8.33	12.00	37.76	291.87	0.09	0.24	0.03	0.03	123.54	47.87	8.06	1.29
493	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.30
ОБЕД														
16	Морковь отварная	60	0.70	0.06	3.40	17.00	0.03	0.61	0.00	0.00	14.70	0.00	20.69	0.38
142.3	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2.12	4.44	7.38	78.58	0.06	24.34	0.00	0.10	38.24	38.44	16.92	0.68
412.2	Шницели куриные, припущенные с соусом	80	10.32	3.98	9.10	111.13	0.06	0.77	0.02	0.07	29.13	60.59	30.68	0.82
243	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7.61	3.42	42.02	218.52	0.12	0.00	0.00	3.57	154.67	148.50	30.78	1.20
519	Напиток из шиповника	200	0.70	0.30	22.80	97.00	0.00	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.50
108	Хлебцы	60	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
ПОЛДНИК														
518.1	Сок фруктовый	200	1.40	0.20	26.40	120.00	0.08	80.00	0.02	0.40	36.00	26.00	22.00	0.60
560	Булочка "Нежная"	60	5.02	8.86	34.61	236.85	0.11	0.19	0.00	0.71	30.49	48.51	17.33	0.91
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			40.65	33.92	223.25	1353.65	0.67	176.15	0.07	5.30	467.17	423.31	164.56	9.42

День: День 12
Сезон: осенне-зимний
Возрастная группа: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7.16	9.40	28.80	291.90	0.16	1.54	0.06	0.54	156.80	206.00	55.60	1.24
108	Хлебцы	60	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
495	Чай с молоком	200	1.50	1.30	15.90	81.00	0.04	1.30	0.00	0.00	127.00	127.00	15.00	0.40
ОБЕД														
17	Свекла отварная	60	0.80	0.10	4.30	21.00	0.01	1.22	0.00	0.00	20.31	0.00	12.08	0.77
146.1	Суп картофельный с клецками вегетарианский	200	1.90	2.12	12.04	75.50	0.08	9.24	0.00	0.06	18.24	31.36	12.16	0.62
399	Оладьи из печени по-купецки	80	13.84	29.36	9.44	177.60	0.20	5.76	5.52	0.96	17.60	213.60	16.80	4.16
242	Каша перловая рассыпчатая	150	4.71	3.32	16.99	182.81	0.06	0.00	0.00	0.56	25.68	161.34	21.18	0.92
512.1	Компот из кураги	200	0.30	0.20	20.20	81.00	0.04	1.48	0.22	2.04	68.74	54.02	40.86	1.24
108	Хлебцы	60	2.37	0.30	14.76	70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			36.81	27.33	147.87	1112.11	0.74	20.54	5.80	5.09	457.47	860.22	191.68	11.44

Среднее значение за период по завтракам	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
---	----------	---------	-------------	--------------------	--------	-------	-------	-------	--------	-------	--------	--------

	12.95	13.24	56.44	400.16	0.16	3.23	0.09	0.62	205.14	199.03	34.47	1.85
Среднее значение за период по обедам	23.23	20.45	95.84	664.59	0.47	45.39	0.57	1.91	146.54	238.43	90.67	7.15
Среднее значение за период	42.61	38.32	195.53	1334.20	0.74	76.09	0.68	3.44	459.63	495.29	155.12	10.24

День: День 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная
7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		
			белки	жиры	углеводы
1	2	3	4	5	6
	ЗАВТРАК				
267	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7.92	7.98	36.94
108	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.76
100.1	Сыр твердый порциями	10	2.32	2.95	0.00
493	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00
	ОБЕД				
115	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1.14	5.34	4.62
147	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2.16	2.28	15.06
411	Кнепи из кур с рисом	80	13.84	14.08	5.94
418.1	Каша из гороха с маслом	150	14.41	4.40	28.35
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	27.00
108	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.76
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02
	ПОЛДНИК				
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1.40	0.00	29.00
646	Бантики с корицей	60	5.10	5.30	39.40
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55.61	43.29	240.85

День: День 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная
7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		
			белки	жиры	углеводы
1	2	3	4	5	6
	ЗАВТРАК				
302	Омлет с зеленым горошком	150	10.82	15.36	5.64
111	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42
493	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00
	ОБЕД				
245	Кукуруза консервированная	60	1.32	1.44	6.72
131	Свекольник	200	1.80	2.88	13.54
395.1	Сосиски отварные в соусе	80	6.38	10.63	1.60
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.61	9.00	38.81
512.1	Компот из кураги	200	0.30	0.20	20.20
108	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.76
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02
	ПОЛДНИК				
516.1	Кисломолочный продукт	200	5.40	5.00	21.60

221	Пирог морковный	60	4.44	3.30	5.31
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45.77	49.34	168.62

День: День 3

Сезон: осенне-зимний

Возрастная
7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		
			белки	жиры	углеводы
1	2	3	4	5	6
	ЗАВТРАК				
313.1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	19.02	13.53	37.94
493	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00
	ОБЕД				
107	Огурцы соленые	60	0.48	0.06	1.02
144.2	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	1.84	3.40	12.10
405	Курица в соусе томатном	80	9.04	9.04	2.74
291	Макаронные изделия отварные	150	5.80	2.91	35.55
519	Напиток из шиповника	200	0.70	0.30	22.80
108	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.76
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02
	ПОЛДНИК				
511.1	Компот из замороженной ягоды	200	0.30	0.12	17.16
533	Ватрушка с сыром	60	8.23	7.73	23.46
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		49.86	37.75	192.55

День: День 4

Сезон: осенне-зимний

Возрастная
7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		
			белки	жиры	углеводы
1	2	3	4	5	6
	ЗАВТРАК				
250	Каша манная вязкая	200	7.74	11.82	35.54
111	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42
501	Кофейный напиток с молоком	200	3.20	2.70	15.90
	ОБЕД				
17	Свекла отварная	60	0.80	0.10	4.30
142.1	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	200	1.70	5.16	7.44
345.2	Биточки рыбные с соусом	80	7.69	6.66	16.25
414	Рис отварной	150	3.69	6.08	17.31
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	27.00
108	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.76
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02
	ПОЛДНИК				
518.1	Сок фруктовый	200	1.40	0.20	26.40

555.1	Косичка с сахаром	40	2.77	5.23	23.52
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36.09	39.48	213.86

День: День 5

Сезон: осенне-зимний

Возрастная
7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		
			белки	жиры	углеводы
1	2	3	4	5	6
	ЗАВТРАК				
296	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	8.33	12.00	37.76
493	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00
	ОБЕД				
16	Морковь отварная	60	0.70	0.06	3.40
134.1	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2.28	4.34	12.08
412.1	Котлеты куриные, припущенные с соусом	80	10.32	3.98	9.10
195.1	Рагу из овощей	150	2.96	6.27	15.51
512.1	Компот из кураги	200	0.30	0.20	20.20
108	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.76
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02
	ПОЛДНИК				
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1.40	0.00	29.00
573	Гребешок с повидлом	60	5.83	1.91	43.40
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36.57	29.42	210.23

День: День 6

Сезон: осенне-зимний

Возрастная
7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		
			белки	жиры	углеводы
1	2	3	4	5	6
	ЗАВТРАК				
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7.16	9.40	28.80
111	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42
495	Чай с молоком	200	1.50	1.30	15.90
	ОБЕД				
107	Огурцы соленые	60	0.48	0.06	1.02
146.1	Суп картофельный с клецками вегетарианский	200	1.90	2.12	12.04
390.1	Тефтели из говядины "ежики" с соусом	80	9.41	11.01	8.58
241	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6.73	9.42	23.90
519	Напиток из шиповника	200	0.70	0.30	22.80
108	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.76
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		34.48	35.14	153.24

День: День 7

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		
			белки	жиры	углеводы
1	2	3	4	5	6
	ЗАВТРАК				
256	Каша пшеничная вязкая	200	8.66	11.90	38.04
108	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.76
100.1	Сыр твердый порциями	10	2.32	2.95	0.00
493	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00
	ОБЕД				
107	Огурцы соленые	60	0.48	0.06	1.02
144.1	Суп картофельный с зеленым горошком	200	1.84	3.40	12.10
406	Плов из отварной птицы	230	17.53	17.41	41.63
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	27.00
108	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.76
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02
	ПОЛДНИК				
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3.62	3.66	19.98
550	Шанежка наливная	70	5.32	4.76	32.48
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47.09	45.10	226.79

День: День 8

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		
			белки	жиры	углеводы
1	2	3	4	5	6
	ЗАВТРАК				
302	Омлет с зеленым горошком	150	10.82	15.36	5.64
111	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42
494	Чай с лимоном	200	0.10	0.00	15.20
	ОБЕД				
115	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1.14	5.34	4.62
128.1	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	1.54	4.94	9.82
395.1	Сосиски отварные в соусе	80	6.38	10.63	1.60
291	Макаронные изделия отварные	150	5.80	2.91	35.55
519	Напиток из шиповника	200	0.70	0.30	22.80
108	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.76
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02
	ПОЛДНИК				
511.1	Компот из замороженной ягоды	200	0.30	0.12	17.16
543.2	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	60	3.92	3.52	23.50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		37.30	44.65	176.09

День: День 9

Сезон: осенне-зимний

Возрастная группа: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		
			белки	жиры	углеводы
1	2	3	4	5	6
	ЗАВТРАК				
260	Каша "Дружба"	200	12.26	11.66	55.06
111	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42
493	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00
	ОБЕД				
17	Свекла отварная	60	0.80	0.10	4.30
144.2	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	1.84	3.40	12.10
408	Суфле из кур с соусом	80	13.46	6.22	2.99
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.61	9.00	38.81
512.1	Компот из кураги	200	0.30	0.20	20.20
108	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.76
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02
	ПОЛДНИК				
516.1	Кисломолочный продукт	200	5.40	5.00	21.60
541.1	Ватрушки с творожным фаршем	50	7.24	3.65	22.00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		49.61	40.76	202.26

День: День 10

Сезон: осенне-зимний

Возрастная группа: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		
			белки	жиры	углеводы
1	2	3	4	5	6
	ЗАВТРАК				
313.2	Запеканка из творога с повидлом	150	17.22	11.40	24.06
494	Чай с лимоном	200	0.10	0.00	15.20
	ОБЕД				
244	Горошек зеленый консервированный	60	1.86	1.92	3.90
134.2	Рассольник ленинградский вегетарианский	200	1.88	4.38	13.54
345.1	Котлеты рыбные с соусом	80	7.69	6.66	16.25
195.1	Рагу из овощей	150	2.96	6.27	15.51
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	27.00
108	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.76
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02
	ПОЛДНИК				
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1.40	0.00	29.00
542	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	60	3.55	2.38	21.46
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41.51	33.67	190.70

День: День 11

Сезон: осенне-зимний

Возраст
ая 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		
			белки	жиры	углевод ы
1	2	3	4	5	6
	ЗАВТРАК				
296	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	8.33	12.00	37.76
493	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00
	ОБЕД				
16	Морковь отварная	60	0.70	0.06	3.40
142.3	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2.12	4.44	7.38
412.2	Шницели куриные, припущенные с соусом	80	10.32	3.98	9.10
243	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7.61	3.42	42.02
519	Напиток из шиповника	200	0.70	0.30	22.80
108	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.76
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02
	ПОЛДНИК				
518.1	Сок фруктовый	200	1.40	0.20	26.40
560	Булочка "Нежная"	60	5.02	8.86	34.61
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40.65	33.92	223.25

День: День 12

Сезон: осенне-зимний

Возраст
ая 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		
			белки	жиры	углевод ы
1	2	3	4	5	6
	ЗАВТРАК				
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7.16	9.40	28.80
111	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42
495	Чай с молоком	200	1.50	1.30	15.90
	ОБЕД				
17	Свекла отварная	60	0.80	0.10	4.30
146.1	Суп картофельный с клецками вегетарианский	200	1.90	2.12	12.04
399	Оладьи из печени по-кунцевски	80	13.84	29.36	9.44
242	Каша перловая рассыпчатая	150	4.71	3.32	16.99
512.1	Компот из кураги	200	0.30	0.20	20.20
108	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.76
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36.81	27.33	147.87

Среднее значение за период по завтракам

Белки, г

Жиры, г

Углевод
ы, г

	12.95	13.24	56.43
Среднее значение за период по обедам	24.12	21.67	99.40
Среднее значение за период	42.61	38.32	195.53

Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
7	8	9	10	11	12	13	14	15
292.26	0.22	1.46	0.00	0.00	149.32	0.00	0.56	1.22
70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
36.40	0.00	0.07	0.03	0.05	88.00	50.00	3.50	0.10
60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.30
71.40	0.01	4.20	0.00	1.86	24.60	22.20	9.00	0.42
89.00	0.12	17.46	0.00	0.10	23.48	56.64	23.88	1.08
196.80	0.06	1.29	0.05	0.18	7.62	133.30	65.23	1.09
210.00	0.60	0.00	0.00	0.00	91.95	0.00	1.50	5.00
110.00	0.00	0.50	0.00	0.00	28.00	19.00	7.00	1.50
70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
122.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.10
226.00	0.06	0.00	0.05	0.70	17.00	48.00	7.00	0.70
1607.06	1.25	24.98	0.13	3.31	466.27	379.54	132.77	13.82

Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
7	8	9	10	11	12	13	14	15
204.54	0.17	8.03	0.18	0.42	112.55	150.57	18.23	1.77
78.60	0.03	0.00	0.00	0.51	5.70	19.50	3.90	0.36
60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.30
45.59	0.01	2.88	0.00	0.00	25.20	24.60	7.80	0.00
87.08	0.06	13.32	0.00	0.10	37.56	47.20	22.04	1.18
132.05	0.01	0.01	0.00	0.00	1.13	0.00	0.15	0.02
271.08	0.30	0.00	0.00	0.00	18.26	0.00	1.02	4.58
81.00	0.04	1.48	0.22	2.04	68.74	54.02	40.86	1.24
70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
158.00	0.06	1.80	0.04	0.00	242.00	0.00	30.00	0.20

68.10	0.04	1.10	0.00	0.00	36.56	0.00	18.88	0.45
1308.74	0.83	28.62	0.44	3.49	576.09	346.29	157.97	11.84

Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
7	8	9	10	11	12	13	14	15
347.08	0.09	0.71	0.09	0.57	239.96	273.93	33.90	0.77
60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.30
7.80	0.01	3.00	0.00	0.00	13.80	0.00	0.00	0.36
86.40	0.20	14.44	0.02	0.10	41.22	40.74	18.36	1.76
128.00	0.06	1.84	0.04	0.13	12.02	104.24	51.98	0.92
191.40	0.09	0.00	0.00	0.00	36.27	1.92	3.62	1.16
97.00	0.00	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.50
70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
70.04	0.00	60.00	0.00	0.20	18.46	9.90	10.90	0.44
195.79	0.07	0.47	0.08	1.15	155.73	126.60	14.20	0.75
1306.21	0.63	150.46	0.23	2.57	557.86	610.73	151.05	9.69

Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
7	8	9	10	11	12	13	14	15
279.40	0.08	1.42	0.08	0.76	140.60	136.40	23.00	0.56
78.60	0.03	0.00	0.00	0.51	5.70	19.50	3.90	0.36
131.00	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
21.00	0.01	1.22	0.00	0.00	20.31	0.00	12.08	0.77
83.90	0.06	24.90	0.02	0.12	45.26	31.32	15.48	0.60
152.92	0.05	0.15	0.02	0.03	21.17	9.22	0.73	0.45
204.60	0.03	0.00	0.05	0.29	5.10	70.80	22.80	0.53
110.00	0.00	0.50	0.00	0.00	28.00	19.00	7.00	1.50
70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
120.00	0.08	80.00	0.02	0.40	36.00	26.00	22.00	0.60

152.00	0.03	0.00	0.04	0.48	6.40	23.47	3.73	0.32
1456.12	0.53	109.49	0.24	3.01	451.94	473.10	138.82	7.52

Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
7	8	9	10	11	12	13	14	15
291.87	0.09	0.24	0.03	0.03	123.54	47.87	8.06	1.29
60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.30
17.00	0.03	0.61	0.00	0.00	14.70	0.00	20.69	0.38
97.08	0.08	13.68	0.00	0.08	21.82	45.10	19.68	0.78
111.13	0.06	0.77	0.02	0.07	29.13	60.59	30.68	0.82
131.79	0.12	28.02	0.00	0.12	52.29	51.06	20.52	1.02
81.00	0.04	1.48	0.22	2.04	68.74	54.02	40.86	1.24
70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
122.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.10
213.09	0.10	0.00	0.00	0.80	11.46	48.76	9.09	0.68
1247.66	0.63	44.80	0.27	3.56	351.08	357.79	164.67	8.36

Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
7	8	9	10	11	12	13	14	15
291.90	0.16	1.54	0.06	0.54	156.80	206.00	55.60	1.24
78.60	0.03	0.00	0.00	0.51	5.70	19.50	3.90	0.36
81.00	0.04	1.30	0.00	0.00	127.00	127.00	15.00	0.40
7.80	0.01	3.00	0.00	0.00	13.80	0.00	0.00	0.36
75.50	0.08	9.24	0.00	0.06	18.24	31.36	12.16	0.62
171.66	0.03	1.77	0.00	0.06	17.41	16.94	4.94	0.25
327.45	0.24	0.00	0.00	0.00	20.46	0.00	1.04	1.58
97.00	0.00	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.50
70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
1253.61	0.71	86.85	0.06	1.59	388.81	451.20	109.74	8.04

Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
7	8	9	10	11	12	13	14	15
293.80	0.14	1.38	0.08	0.24	143.60	218.60	50.00	2.38
70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
36.40	0.00	0.07	0.03	0.05	88.00	50.00	3.50	0.10
60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.30
7.80	0.01	3.00	0.00	0.00	13.80	0.00	0.00	0.36
86.40	0.24	14.20	0.02	1.92	44.54	101.34	37.02	2.50
393.30	0.12	3.50	0.07	0.44	18.84	248.72	109.62	2.05
110.00	0.00	0.50	0.00	0.00	28.00	19.00	7.00	1.50
70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
125.52	0.04	1.30	0.00	0.00	129.24	19.66	13.86	0.80
194.60	0.06	0.00	0.03	0.70	21.00	46.20	8.40	0.56
1501.02	0.78	23.95	0.23	3.77	522.32	753.92	244.50	12.86

Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
7	8	9	10	11	12	13	14	15
204.54	0.17	8.03	0.18	0.42	112.55	150.57	18.23	1.77
78.60	0.03	0.00	0.00	0.51	5.70	19.50	3.90	0.36
61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.40
71.40	0.01	4.20	0.00	1.86	24.60	22.20	9.00	0.42
90.08	0.04	14.94	0.00	0.08	47.96	32.64	17.60	0.84
132.05	0.01	0.01	0.00	0.00	1.13	0.00	0.15	0.02
191.40	0.09	0.00	0.00	0.00	36.27	1.92	3.62	1.16
97.00	0.00	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.50
70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
70.04	0.00	60.00	0.00	0.20	18.46	9.90	10.90	0.44
141.24	0.07	14.49	0.01	0.48	24.19	40.94	10.76	0.62
1260.05	0.53	174.46	0.19	3.97	314.46	332.07	93.26	9.27

Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
7	8	9	10	11	12	13	14	15
226.20	0.08	1.32	0.08	0.20	126.60	140.40	30.60	0.56
78.60	0.03	0.00	0.00	0.51	5.70	19.50	3.90	0.36
60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.30
21.00	0.01	1.22	0.00	0.00	20.31	0.00	12.08	0.77
86.40	0.20	14.44	0.02	0.10	41.22	40.74	18.36	1.76
121.98	0.06	1.08	0.06	0.15	25.97	101.40	43.79	0.96
271.08	0.30	0.00	0.00	0.00	18.26	0.00	1.02	4.58
81.00	0.04	1.48	0.22	2.04	68.74	54.02	40.86	1.24
70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
158.00	0.06	1.80	0.04	0.00	242.00	0.00	30.00	0.20
149.16	0.07	0.12	0.03	0.42	44.75	81.69	10.26	0.54
1376.12	0.96	21.46	0.44	3.84	621.94	488.15	205.97	13.00

Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
7	8	9	10	11	12	13	14	15
265.12	0.08	0.45	0.08	0.51	163.23	219.20	25.40	0.71
61.00	0.00	2.80	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.40
40.18	0.07	6.00	0.03	0.12	12.00	37.20	12.60	0.42
101.32	0.10	13.40	0.00	0.18	23.12	46.98	18.70	0.80
152.92	0.05	0.15	0.02	0.03	21.17	9.22	0.73	0.45
131.79	0.12	28.02	0.00	0.12	52.29	51.06	20.52	1.02
110.00	0.00	0.50	0.00	0.00	28.00	19.00	7.00	1.50
70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
122.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.10
120.99	0.05	0.00	0.01	0.45	7.77	33.05	5.41	0.44
1228.02	0.58	51.32	0.13	1.83	340.18	467.11	106.46	7.58

Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
7	8	9	10	11	12	13	14	15
291.87	0.09	0.24	0.03	0.03	123.54	47.87	8.06	1.29
60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.00	1.00	0.30
17.00	0.03	0.61	0.00	0.00	14.70	0.00	20.69	0.38
78.58	0.06	24.34	0.00	0.10	38.24	38.44	16.92	0.68
111.13	0.06	0.77	0.02	0.07	29.13	60.59	30.68	0.82
218.52	0.12	0.00	0.00	3.57	154.67	148.50	30.78	1.20
97.00	0.00	70.00	0.00	0.00	12.00	3.00	3.00	1.50
70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
120.00	0.08	80.00	0.02	0.40	36.00	26.00	22.00	0.60
236.85	0.11	0.19	0.00	0.71	30.49	48.51	17.33	0.91
1353.65	0.67	176.15	0.07	5.30	467.17	423.31	164.56	9.42

Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
7	8	9	10	11	12	13	14	15
291.90	0.16	1.54	0.06	0.54	156.80	206.00	55.60	1.24
78.60	0.03	0.00	0.00	0.51	5.70	19.50	3.90	0.36
81.00	0.04	1.30	0.00	0.00	127.00	127.00	15.00	0.40
21.00	0.01	1.22	0.00	0.00	20.31	0.00	12.08	0.77
75.50	0.08	9.24	0.00	0.06	18.24	31.36	12.16	0.62
177.60	0.20	5.76	5.52	0.96	17.60	213.60	16.80	4.16
182.81	0.06	0.00	0.00	0.56	25.68	161.34	21.18	0.92
81.00	0.04	1.48	0.22	2.04	68.74	54.02	40.86	1.24
70.50	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57
52.20	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
1112.11	0.74	20.54	5.80	5.09	457.47	860.22	191.68	11.44

Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
--------------------	--------	-------	-------	-------	--------	-------	--------	--------

400.07	0.16	3.00	0.09	0.62	204.87	198.95	34.38	1.84
693.67	0.49	47.98	0.57	2.23	164.72	247.28	100.34	7.60
1334.20	0.74	76.09	0.68	3.44	459.63	495.29	155.12	10.24