

**Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4-х классов
для организации питания школьников общеобразовательных учреждений
г. Воронеж и Воронежской области в 2020/2021 учебном году**

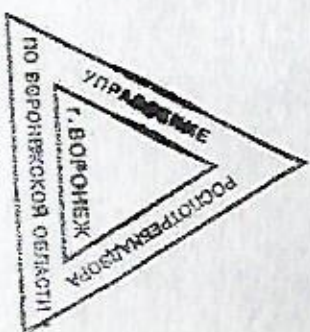
День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний, весенний
Возрастная категория: 7-11 лет



№ рецеп- туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			Белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг		
завтрак															
182	Каша пшениная жидкая молочная	200	7,43	4,47	36,9	258,0	0,21	1,17	0,028	1,8	13,6	181,37	47,6		
382	Кавказ с молоком	200	4,08	3,5	17,5	118,6	0,06	1,6	0,024	0	152,2	124,6	21,3		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6		
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	0,04	0,11	2,4	3,0	0		
	Сыр российский	30	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	0,008	0,15	264	150,00	10,5		
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0		
	ИТОГО		21,63	24,77	85,19	693,36	0,34	12,98	0,1	2,72	444,8	504,37	128		
обед															
8.2	Огульки свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,00	0,02	4,2	0	0	10,2	8,4	7,9		
119	Суп гороховый	250	11,5	4,8	10,25	168,0	0,15	1,0	0	1,0	108,0	105,25	37,0		
281	Виточки мясные паровые	80	7,92	6,62	5,92	117,0	0,1	0,5	0,01	0,03	74,1	135,0	10,7		
143	Рату из овощей	150	3,53	12,7	2,29	202,86	0,09	15,37	0,065	2,07	63,09	67,29	16,26		
349	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0	0	31,4	140,00	0,01	3,6	0,2	0	32,48	48,72	10,00		
	Хлеб ржанопшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,24	42,40	10,00		
	ИТОГО		25,61	24,62	70,76	726,82	0,41	24,67	0,275	3,46	297,07	407,06	91,86		
	Итого за день		47,24	49,39	155,95	1420,18	0,75	37,65	0,375	6,18	741,87	911,43	219,86		
	*Замена на консервированные овощи по сезону	60	0,4	3,01	1,1	33,6	0,08	4,2	0	0,3	20,4	13,9	8,4		

день: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний, весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углевод., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг		
Завтрак															
185	Запеканка рисовая	160	3,46	9,9	33,7	222,86	0,2	0,02	0,041	1,22		21,97	48,14	21,0	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	16,9	100,6	0,04	1,3	0,020	0		125,78	90	14,0	
	Биойогурт	200	8,8	5,00	9,4	106,00	0,08	1,4	0,040	0		260,00	180,00	28,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26		4,6	17,4	6,6	
	Булочка с повидлом	50	3,5	1,2	27,5	134,8	0,05	12,67	0	0,51		32,26	37,34	7,07	
	Итого		20,51	18,98	97,16	611,02	0,39	15,39	0,101	1,99		444,61	372,88	76,67	
обед															
8.8 а	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом	65	0,8	6,4	5,9	94	0,1	4,2	0	0		19,02	20,7	9,9	
111	Суп с макаронными изделиями	250	3,98	5,1	17,70	100,13	0,04	0,95	0	0,33		34,5	36,78	10,75	
261	Печень говяжья тушеная в соусе	100	12,81	9,03	4,45	165	0,2	29,54	5,5	2,98		27,53	227,87	13,82	
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,14	3,75	0,03	0,15		36,25	76,95	26,70	
	Сок в ассортименте	200	2,0	0,12	20,2	92,00	0,01	4,0	0	0,2		17,0	14,0	8	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36		9,20	42,40	10,00	
	Итого		24,91	23,42	87,14	652,82	0,53	42,44	5,53	4,02		143,5	418,7	79,17	
	Итого за день		45,42	42,4	184,3	1263,84	0,92	57,83	5,631	6,01		588,11	791,58	155,84	



День: среда
Неделя: первая
Сезон: осеннее-зимний, весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества		
			белки, г	жиры, г	углевод., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	
завтрак														
223	Запеканка из творога	160	14,58	14,0	23,1	296	0,08	0,62	0,086	0,5		122,42	108,22	31,0
	Молоко стуженное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,8	0,01	0,1	0,044	0,02		30,70	21,9	3,4
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0,01		7,8	5,2	9,7
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26		4,6	17,4	6,6
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	0,04	0,11		2,4	3,0	0
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,4	0,4	9,6	47,00	0,03	10,0	0	0,20		16,0	11,0	9,0
	Итого		17,66	22,8	63,24	547,56	0,14	13,62	0,17	1,1		183,92	166,72	59,7
обед														
21	Салат из соевых отру- цов с зеленым луком	60	0,5	2,01	1,1	33,6	0,09	4,2	0	0,27		20,38	13,9	8,4
82	Борщ с капустой и кар- тофелем со сметаной	250	2,7	5,2	11,9	92	0,05	0,94	0,02	0		49,73	104,5	22,1
291	Плов из птицы	150	12,67	7,4	28,94	227,0	0,1	4,5	0,14	0,36		34,81	129,1	40,47
345	Компот из свежих фруктов витаминизиро- ванный	200	0,52	0,18	28,86	122,24	0,02	17,6	0	0,38		23,4	23,4	17,0
	Хлеб пшеничный ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36		9,20	42,40	10,00
	Итого		18,63	15,23	90,56	566,8	0,3	23,54	0,34	1,37		137,52	313,3	97,97
	Итого за день		36,29	38,03	153,8	1114,36	0,44	37,16	0,51	2,47		337,53	480,02	157,67



День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества		
			белки, г	жиры, г	углевод., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг			Са, мг	Р, мг	Мg, мг
210	Омлет натуральный	150	12,93	19,06	2,94	289,6	0,15	0,26	0,3	0,75			103,08	225,75	16,18
306	Бобовые отварные (зеленый горошек консервированный/кукуруза консервированная)	80	4,31	2,18	4,64	47,3	0,04	7,68	0,011	1,8			19,14	48,96	16,13
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	0	0,03	0	0			11,1	2,8	1,4
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26			4,6	17,4	6,6
	Итого		18,89	21,46	32,24	443,66	0,21	7,97	0,311	2,81			137,92	294,91	40,31
8,12	Витерет овощной с растительным маслом	60	1,0	3,1	5,3	70	0,06	7,95	0	0			20,13	28,1	11,7
1,3	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	1,9	3,4	12,5	89	0	7,4	0	0			38,3	17,9	36,8
171	Каша рисовая рассыпчатая	160	3,78	5,3	39,29	242	0,03	0	0,004	0,25			17,04	82,38	27,89
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,05	4,01	105	0,05	3,73	0,006	2,52			89,07	192,19	48,53
388	Зефир	20	0,16	0,02	16,02	65,2	0,00	0,00	0,00	0,00			5,00	2,40	1,20
	Напиток из плодов шиповника витаминизированный	200	0,7	0,3	24,7	117	0	15,00	0,003	0			19,2	4,9	3,1
	Хлеб пшеничный ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36			9,20	42,40	10,00
	Итого		19,53	16,61	121,58	780,16	0,13	34,08	0,013	3,13			197,94	370,27	139,22
	Итого за день		38,42	38,07	153,82	1223,82	0,39	42,05	0,324	5,94			335,86	665,18	179,53

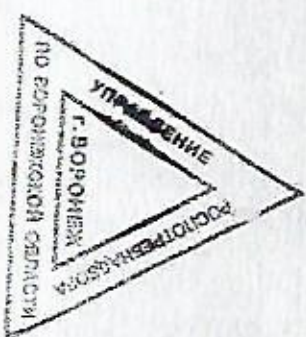
обед

завтрак



День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний, весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг			
202	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,78	30,45	195,7	0,04	0	0	0,8	11,1	37,2	5,7			
268/330	Виточки из говядины с соусом сметанным	80	8,27	9,02	8,79	131	0,04	0,18	0,013	1,8	28,56	79,71	25,47			
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	16,9	100,6	0,04	1,3	0,02	0	125,78	90	14,0			
	Булочка	50	2,95	3,80	29,00	161,90	0,06	0,08	0,09	0,55	24,63	46,18	7,02			
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6			
	Итого		21,43	21,48	94,8	635,96	0,2	1,56	0,123	3,41	194,67	270,49	58,79			
обща																
40	Салат из капусты, сладкого перца и растительного масла *	60	1,05	3,7	5,5	59,7	0,05	7,8	0	1,6	68,37	78,4	11,2			
88	Шн из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0	1,38	122,93	47,43	21,20			
295	Котлеты рубленные из птицы	80	12,16	9,88	10,8	189,76	0,06	0,16	0,16	0,30	35,2	76,8	24,80			
310	Картофель отварной	150	3,0	0,6	23,70	112,20	0,15	21,75	0	0,15	20,5	61,00	33,00			
	Кисель из концентрата витаминизированный	200	0,24	0	33,8	132,0	0	6,0	0	0,18	18,0	6,42	4			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00			
	Итого		20,49	20,6	101,69	670,1	0,38	54,19	0,16	3,97	274,2	312,45	101,2			
	Итого за день		41,92	42,08	196,49	1306,06	0,58	55,75	0,283	7,38	468,87	582,94	159,99			
	*Замена на салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,1	51,4	0,01	11,8	0	9,24	31,3	20,3	9,6			



День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний, весенний

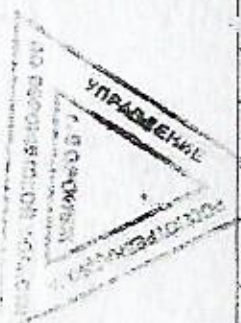
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп- туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг		
завтрак															
182	Каша рисовая жидкая молочная, с маслом и сахаром	200	5,1	10,12	43,40	291	0,06	1,17	0,058	0,21	130,39	138,14	22,12		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6		
15	Сыр (Российский)	15	3,48	4,43	0	54,0	0,005	0,1	0,03	0,08	132	75,0	5,25		
382	Какао с молоком	200	4,08	3,5	17,5	118,6	0,06	1,6	0,03	0	152,2	124,6	21,3		
	Итого		14,24	18,25	70,56	510,36	0,145	2,87	0,118	0,55	419,19	385,14	55,27		
обед															
8.1	Помидоры свежие	60	0,6	0,2	0,2	14,4	-	15,15	0,002	0,2	18,4	12,0	15,75		
106	Суп картофельный с рыбой	250	1,80	2,22	15,39	106,5	0,2	11,08	0,06	1,3	95,80	143,7	26,00		
259	Жаркое по-домашнему из говядины	200	20,1	17,7	18,9	337,1	0,14	7,7	0	3,5	64,86	235,14	38,5		
11.6	Компот из смеси сухо- фруктов витаминизиро- ванный	200	0	0	35,4	140,00	0,01	0,4	0,002	0	25,2	19,4	39,6		
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00		
	Итого		24,74	20,56	89,65	689,96	0,39	34,33	0,064	5,36	213,46	452,64	129,85		
	Итого за день		38,98	38,81	160,21	1200,32	0,535	37,2	0,182	5,91	632,65	807,78	185,12		
	*Замена на консервиро- ванные овощи по сезо- ну	60	0,4	3,01	1,1	33,6	0,08	4,2	0	0,3	20,4	13,9	8,4		



День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний, весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг			
завтрак																
223	Запеканка из творога	160	14,58	14,0	23,1	296	0,08	0,62	0,086	0,5	122,42	108,22	31,0			
377	Чай с сахаром и лимо-ном	200/15/7	0,3	0,1	15,2	59	0,004	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7			
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6			
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	0,04	0,11	2,4	3,0	0			
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,4	0,4	9,6	47,00	0,03	10,0	0	0,20	16,0	11,0	9,0			
	Итого		16,94	21,95	57,69	514,76	0,134	13,52	0,126	1,08	153,22	144,82	56,3			
обед																
52	Салат из свеклы с рас-тителыным маслом	65	0,8	5,4	5,5	73	0,1	3,58	0	0	174,2	102,5	19,06			
102	Суп картофельный с фасолью	250	4,9	5,33	19,93	144,43	0,015	2,83	0	2,45	42,68	137,78	38,25			
261	Печень говяжья туше-ная в соусе	100	12,81	9,03	4,45	185,0	0,2	5,54	5,5	2,98	67,53	227,87	13,82			
302	Каша ячневая рассып-чатая	150	4,7	4,10	30,88	182,55	0,2	0	0	0	39,2	210,0	14,00			
352	Кисель из свежих фруктов витаминизиро-ванный	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	18,0	0	0,18	8,2	6,42	0,96			
	Хлеб пшеничный ржано-	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00			
	Итого		25,69	24,42	116,28	822,02	0,555	29,95	5,5	5,97	341,01	726,97	96,09			
	Итого за день		42,63	46,37	173,97	1336,78	0,689	43,47	5,626	7,05	474,23	871,79	152,39			



День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины		Минеральные вещества				
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг
завтрак													
227	Рыба припущенная	80	13,8	7,1	0,17	122,2	0,07	0,62	0,05	0,47	28,87	151,11	22,9
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,14	3,75	0,033	0,15	36,25	76,95	26,70
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,52	1,35	15,9	81,0	0,04	1,33	0,001	0	126,6	92,8	15,4
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	0,04	0,11	2,4	3,0	0
	Итого		20,06	18,23	44,99	425,69	0,27	5,7	0,124	0,99	198,72	341,26	71,6
обед													
24	Салат из свежих помидоров и огурцов *	60	0,57	3,6	1,8	42,36	0,02	5,66	0	0,3	16,3	18,06	9,9
111	Суп вермишелевый	250	6,3	6,3	49,3	283,1	0,1	0,5	0,023	0,3	197,3	166,9	24,9
2,7	Тфтели мясные	90	13,1	12,4	8,5	198	0,1	3,4	0,001	0,03	34	135	29,3
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	0	0,027	0,60	2,61	61,5	19,01
	Сок в ассортименте	200	2,0	0,12	20,2	92,00	0,01	4,0	0	0,2	17,0	14,0	8
	Хлеб ржанопшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00
	Итого		27,88	28,28	136,23	707,42	0,3	13,56	0,051	1,79	276,41	437,86	101,11
	Итого за день		47,94	46,51	181,22	1133,11	0,57	19,26	0,175	2,78	475,13	779,12	172,71
	*Замена на консервированные овощи по сезону	60	0,4	3,01	1,1	33,6	0,08	4,2	0	0,3	20,4	13,9	8,4



День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осеннее-зимний, весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	угл.оз., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг		
завтрак															
211	Омлет с сыром запеченный	150	15,0	18,0	3,7	237	0,09	3,9	0,24	0,3	248,6	300,3	21,8		
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6		
14	Масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,2	0	0	0,028	0,11	2,4	3,0	0		
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0		
	Итого		18,21	23,8	49,45	485,96	0,15	13,93	0,268	1,07	274,7	351,5	71,8		
обед															
69	Винегрет с сельдью и зеленым луком	60	3,5	6,2	3,0	75,1	0,03	3,55	0,002	2,7	23,1	61,3	11,7		
96	Рассолыник ленинградский со сметаной	250	1,9	5,4	12,5	107,29	0	7,4	0	0	38,3	17,9	36,8		
234	Котлеты рыбные	80	10,7	3,5	7,5	104,3	0,07	0,35	0,01	0,5	93,1	176,5	20,9		
204	Макароны отварные с сыром	150	8,46	9,95	21,32	209,0	0,05	0,14	0,04	0,67	184,5	126,3	12,7		
350	Кисель из ягод витаминизированный	200	0,16	0,08	27,5	11,36	0,01	14,00	0	0,2	8,2	9,0	4,4		
	Хлеб ржанопшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00		
	Итого		26,96	25,57	91,58	599,01	0,2	25,44	0,052	4,43	356,4	433,4	96,5		
	Итого за день		45,17	49,37	141,03	1084,97	0,35	39,47	0,32	5,5	631,1	784,9	168,3		



День: пятница
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецен-туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества		
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	
завтрак														
189	Запеканка рисовая с тыквой	180	4,7	8,7	39,26	282,9	0,4	2,8	0,05	1,5	33,4	91,1	30,56	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,97	2,18	15,9	100,6	0,04	1,3	0,02	0	125,78	90	14,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	
	Булочка с повидлом	50	3,5	1,2	27,5	134,8	0,05	1,26	0	0,51	32,26	37,34	7,07	
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	
	Итого		15,25	12,78	113,32	661,06	0,55	15,36	0,07	2,67	204,04	263,84	100,23	
обед														
21	Салат из соевых отру-нов с зеленым луком	60	0,5	2,01	1,1	33,6	0,09	4,2	0	0,27	20,38	13,9	8,4	
106	Суп картофельный с рыбой	250	1,80	2,22	15,39	106,5	0,2	11,08	0,06	1,3	95,80	143,7	26,00	
288	Птица (курица отвар-ная)	80	18,7	9,66	0	262,4	0,04	0	0,16	0,17	32,0	114,4	16,0	
139	Капуста тушеная	150	3,0	5,52	11,8	115,5	0,03	2,75	0	0,15	88,1	81,00	20,85	
342	Компот из фруктов ви-тализированный	200	0,2	0,2	21,2	115,00	0,01	9,6	0	0,0,8	49,3	6,42	4,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	
	Итого		26,44	20,05	69,25	724,96	0,41	27,63	0,22	2,25	294,78	401,82	69,25	
	Итого за день		41,69	32,83	182,57	1386,02	0,96	42,99	0,29	4,92	498,82	665,66	169,48	

Примерное десятидневное меню составлено на основе примерного десятидневного меню, представленного в «МР 2.4.0179-20 Гигиена детей и подростков». Реко- мендации по организации питания обучающихся образовательных организаций. Методические рекомендации

Методические рекомендации М.Р. 0162-19

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Тод ред. М.П.Могильного и В.А. Тугельяна. – М.: ДЕТСКИЙ ПРИНТ, 2011. – 544



	Белки, г	Жиры, г	Углеб., г	энерг. ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг
1-заправка	21,63	24,77	85,19	693,36	0,34	12,98	0,1	2,72	444,8	504,37	128
2-заправка	20,51	18,98	97,16	611,02	0,39	15,39	0,101	1,99	444,61	372,88	76,67
3-заправка	17,66	22,8	63,24	547,56	0,14	13,62	0,17	1,1	183,92	166,72	59,7
4-заправка	18,89	21,46	32,24	443,66	0,21	7,97	0,311	2,81	137,92	294,91	40,31
5-заправка	21,43	21,48	94,8	635,96	0,2	1,56	0,123	3,41	194,67	270,49	58,79
6-заправка	14,24	18,25	70,56	510,36	0,145	2,87	0,118	0,55	419,19	355,14	55,27
7-заправка	16,94	21,95	57,69	514,76	0,134	13,52	0,126	1,08	153,22	144,82	56,3
8-заправка	20,06	18,23	44,99	425,69	0,27	5,7	0,124	0,99	198,72	341,26	71,6
9-заправка	18,21	23,8	49,45	485,96	0,15	13,93	0,268	1,07	274,7	351,5	71,8
10-заправка	15,25	12,78	113,32	661,06	0,55	15,36	0,07	2,67	204,04	263,84	100,23
	184,82	204,5	708,64	5529,39	2,529	102,9	1,511	18,39	2655,79	3065,93	718,67

	Белки, г	Жиры, г	Углеб., г	энерг. ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг
1-обед	25,61	24,62	70,76	726,82	0,41	24,67	0,275	3,46	297,07	407,06	91,86
2-обед	24,91	23,42	87,14	652,82	0,53	42,44	5,53	4,02	143,5	418,7	79,17
3-обед	18,63	15,23	90,56	566,8	0,3	23,54	0,34	1,37	137,52	313,3	97,97
4-обед	19,53	16,61	121,58	780,16	0,13	34,08	0,013	3,13	197,94	370,27	139,22
5-обед	20,49	20,6	101,69	670,1	0,38	54,19	0,16	3,97	274,2	312,45	101,2
6-обед	24,74	20,56	89,65	689,96	0,39	34,33	0,064	5,36	213,46	452,64	129,85
7-обед	25,69	24,42	116,28	822,02	0,555	29,95	5,5	5,97	341,01	726,97	96,09
8-обед	27,88	28,28	136,23	707,42	0,3	13,56	0,051	1,79	276,41	437,86	101,11
9-обед	26,96	25,57	91,58	599,01	0,2	25,44	0,052	4,43	356,4	433,4	96,5
10-обед	26,44	20,05	69,25	724,96	0,41	27,63	0,22	2,25	294,78	401,82	69,25
	240,88	219,36	974,72	6940,07	3,605	309,83	12,205	35,75	2532,29	4274,7	1002,22



Итого за день		белки, г	жиры, г	углев., г	энерг. ценность, ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг
1 день		47,24	49,39	155,95	1420,18	0,75	37,65	0,375	6,18	741,87	911,43	219,86
2 день		45,42	42,4	184,3	1263,84	0,92	57,83	5,631	6,01	588,11	791,58	155,84
3 день		36,29	38,03	153,8	1114,36	0,44	37,16	0,51	2,47	337,53	480,02	157,67
4-день		38,42	38,07	153,82	1223,82	0,39	42,05	0,324	5,94	335,86	665,18	179,53
5-день		41,92	42,08	196,49	1306,06	0,58	55,75	0,283	7,38	468,87	582,94	159,99
6-день		38,98	38,81	160,21	1200,32	0,535	37,2	0,182	5,91	632,65	807,78	185,12
7-день		42,63	46,37	173,97	1336,78	0,689	43,47	5,626	7,05	494,23	871,79	152,39
8-день		47,94	46,51	181,22	1133,11	0,57	19,26	0,175	2,78	475,13	779,12	172,71
9-день		47,94	46,51	181,22	1133,11	0,57	19,26	0,175	2,78	475,13	779,12	172,71
10-день		41,69	32,83	182,57	1386,02	0,96	42,99	0,29	4,92	498,82	665,66	169,48
ИТОГО		428,47	421	1723,55	12517,6	6,404	392,62	13,571	51,42	5048,2	7334,62	1725,3

