

Утверждаю

Директор МКОУ ООШ

д. Селино

Ю.Г. Чекуаров

« 07 » 09 2023 г.



Десятидневное меню
на осенне-зимний период 2023 / 2024 учебный год
для обучающихся МКОУ ООШ д. Селино
Кильмезского района Кировской области

День: понедельник. Неделя: первая. Сезон: осенне-зимний

Утверждаю:

Ю.Г. Чекуарев, директор МКОУ
ООШ д.Сельно
Кильмесского района Кировской обл.

Завтрак

Возраст: от 7 до 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1. № 8	Салат из белокочанной капусты с яблоками с растительным маслом	80	1,3	7,2	7,3	99,00	0,02	0,03	14,0	33,97	11,89	0,82
2. № 96	Плов из говядины	200	15,0	20,3	43,0	419,0	0,09	0,11	2,69	18,31	50,38	2,47
3. № 268	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35,0	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
4	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,6	42,0	0,035	0,015	0,00	7,00	9,44	0,78
Итого:			17,6	27,73	68,8	595,00	0,145	0,155	16,69	59,54	71,71	4,10

Обед

Возраст : старше 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1. № 8	Салат из белокочанной капусты с яблоками с растительным маслом	100	1,6	9,0	9,1	124,0	0,03	0,03	17,5	42,50	14,86	1,02
2. № 58	Суп картофельный	250	4,8	9,5	18,6	181,0	0,10	0,08	9,6	16,10	27,13	1,03
3. № 96	Плов из говядины	200	15,0	20,3	43,0	419,0	0,09	0,11	2,69	18,31	50,38	2,47
4. № 268	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35,0	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
5	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84,0	0,07	0,03	0,00	14,00	18,80	1,56
Итого:			23,46	39,23	98,52	843,0	0,29	0,25	29,79	91,17	111,17	6,11

День: вторник Неделя: первая Сезон: осенне-зимний

Утверждено



Ю.Г. Чекумарев, директор МКОУ
ООН д.Сельно
Кильмезского района Кировской обл.

Завтрак

Возраст: от 7 до 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1 №33	Салат «Пестрый» из свеклы и яблок с растительным маслом	60	0,6	2,7	6,48	52,8	0,015	0,015	2,23	15,33	8,91	0,8
2 №102	Зразы «Школьные»	90	12,5	15,0	11,6	232,9	0,06	0,13	0,00	19,79	27,28	1,69
3 №165	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150/5	8,4	5,25	34,75	223,3	0,18	0,10	0,00	12,94	121,66	4,19
4 №291	Кисель из концентрата на плодовых или яблочных экстрактах	180	0,00	0,00	18,0	68,40	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,036
5	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,6	42,0	0,035	0,015	0,00	7,00	9,44	0,78
Итого:			22,70	23,15	79,43	619,4	0,29	0,26	2,23	55,42	167,29	7,496

Обед

Возраст : старше 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1 №33	Салат «Пестрый» из свеклы, яблок с растительным маслом	100	1,0	4,5	10,8	88,0	0,03	0,03	3,73	25,56	14,86	1,33
2 №63	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	8,0	4,4	31,8	202,0	0,14	0,05	4,33	30,45	37,05	2,15
3 №102	Зразы «Школьные»	100	13,9	16,8	12,9	259,0	0,06	0,13	0,00	19,79	27,28	1,69
4 №165	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180/5	10,1	6,3	41,7	268,0	0,22	0,13	0,00	15,53	146,91	5,03
5 №291	Кисель из концентрата на плодовых или яблочных экстрактах	200	0,00	0,0	20,00	76,0	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,06
6	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84,0	0,07	0,03	0,00	0,48	0,00	0,06
Итого:			34,96	32,4	135,12	977,0	0,52	0,37	8,06	92,21	226,10	10,32

День: среда Неделя: первая Сезон: осенне-зимний

Утверждено:



Ю.Г. Чекурат, директор МКОУ
ООШ д.Сельно
Кильменского района Кировской обл.

Завтрак

Возраст: от 7 до 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1 № 6	Салат из белокачанной капусты с растительным маслом	60	1,32	2,7	6,3	54,75	0,022	0,03	13,62	36,77	12,81	0,47
2 № 99	Биточки из мяса говядины со сливочным маслом	90/5	15,5	12,5	12,5	225,0	0,08	0,11	0,91	28,59	23,48	1,12
3 № 202	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150/5	5,5	4,2	33,3	195,8	0,06	0,02	0,00	9,31	7,31	0,74
4 № 270	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,04	10,2	41,0	0,00	0,00	2,80	3,10	0,84	0,07
5	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,6	42,0	0,035	0,015	0,00	14,00	18,80	1,56
Итого:			23,72	19,64	70,90	558,55	0,197	0,175	17,33	91,77	63,24	3,96

Обед

Возраст: старше 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1 № 6	Салат из белокачанной капусты с растительным маслом	100	2,2	4,5	10,5	91,0	0,03	0,05	22,70	61,30	21,34	0,80
2 № 56	Раскольные лепни радеки со сметаной на м/к бульоне	250/10	2,2	5,3	15,4	120,0	0,08	0,05	5,36	12,47	18,00	0,68
3 № 99	Биточки из мяса говядины со сливочным маслом	100/8	18,0	14,6	14,5	262,0	0,08	0,13	1,11	32,65	26,89	1,29
4 № 202	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	180/8	6,6	5,0	40,0	235,0	0,07	0,02	0,00	11,37	8,77	0,89
5 № 270	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,04	10,2	41,0	0,00	0,00	2,80	3,10	0,84	0,07
6	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84	0,07	0,03	0,001	14,00	18,80	1,56
Итого:			32,96	29,84	108,52	833,0	0,33	0,28	31,971	134,69	94,64	5,29

День: четверг Неделя: первая Сезон: осенне-зимний

Утверждает:

Ю.Г. Мехмарев, директор МКОУ
ООШ д.Селяно
Кильмезского района Кировской обл.



Завтрак

Возраст: от 7 до 11 лет

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1 № 40	Винегрет овощной с растительным маслом	60	0,75	1,35	4,35	24,75	0,015	0,015	3,11	13,94	9,69	0,4
2 № 83	Котлета рыбная со сливочным маслом	90/5	14,5	15,9	11,6	250,0	0,17	0,13	0,33	44,74	28,68	1,27
3 № 169	Каша рисовая рассыпчатая со сливочным маслом	150/5	3,6	3,6	37,7	200,8	0,08	0,06	8,48	55,3	60,4	1,22
4 № 279	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,18	0,09	15,48	61,0	0,009	0,009	1,44	5,42	2,82	0,72
5	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,6	42,0	0,035	0,015	0,00	7,00	9,44	0,78
Итого:			20,23	21,14	77,73	578,55	0,309	0,229	13,36	126,4	111,03	4,39

Обед

Возраст : старше 11 лет

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1 № 40	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,3	2,3	7,3	55,0	0,03	0,03	5,18	23,23	16,15	0,68
2 № 60	Суп картофельный с лапшой домашней на м/к бульоне	250	2,8	2,8	17,8	110,0	0,08	0,07	7,0	15,8	24,00	0,92
3 № 83	Котлета рыбная со слив. маслом	100/8	16,3	17,9	12,5	300,0	0,18	0,15	0,35	49,61	33,24	1,40
4 № 169	Каша рисовая рассыпчатая со сливочным маслом	180/5	4,4	4,3	45,2	241,0	0,09	0,04	10,17	66,36	72,50	1,46
5 № 279	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	0,01	1,60	6,03	3,13	0,80
6	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84,0	0,07	0,03	0,00	14,00	18,80	1,56
Итого:			26,96	27,8	117,92	858,0	0,46	0,33	24,3	175,03	167,82	6,82

День: пятница Неделя: первая Сезон: осенне-зимний

Утверждено: Ю.Г.Чемярев, директор МКОУ
ОУИИ д.Сельцо
Калужского района Кировской обл.

Завтрак

Возраст: от 7 до 11 лет

№	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1 № 21	Салат витаминный с растительным маслом	80	1,2	3,6	8,8	72,0	0,02	0,03	10,96	30,46	15,63	0,76
2 № 98	Жаркое по-домашнему	200	15,04	16,10	16,2	271,0	0,008	0,005	1,28	6,38	5,75	0,28
3 № 278	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110,0	0,01	0,03	0,32	28,69	18,27	0,61
4	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,6	42,0	0,035	0,015	0,00	7,00	9,44	0,78
Итого:			18,44	19,95	61,1	495,0	0,073	0,08	12,56	72,53	49,09	2,43

Обед

Возраст: старше 11 лет

№	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1 № 21	Салат витаминный с растительным маслом	100	1,5	4,6	11,0	91,0	0,03	0,04	13,7	38,10	19,54	0,95
2 № 52	Щи из свежей капусты с картофелем в сметанной на м/к бульоне	250	1,8	5,8	8,4	93,0	0,05	0,05	11,98	32,43	19,03	0,70
3 № 98	Жаркое по-домашнему	250	18,75	20,2	20,3	338,0	0,008	0,006	1,6	7,97	7,19	0,35
4 № 278	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110,0	0,01	0,03	0,32	28,69	18,27	0,61
5	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84,0	0,07	0,03	0,00	14,00	18,80	1,56
Итого:			25,01	31,05	85,12	716,0	0,168	0,156	27,60	121,19	82,83	4,17

День: понедельник Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний



Утверждаю: Ю.Г.Чекмарев, директор ФКН
ООИП д.Сетино
Касимовского района, Кировской обл.

Завтрак

Возраст: от 7 до 11 лет


№	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества (г)			Энерг. цен. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1 № 18	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	65	0,57	2,19	4,4	44,0	0,024	0,024	1,37	12,43	15,02	0,51
2 № 125	Котлеты рубленные из кур	90/5	11,2	16,0	11,2	236,0	0,06	0,07	0,03	16,44	16,94	1,34
2 № 131	Картофельное пюре	150	3,08	5,25	19,5	140,0	0,12	0,10	5,18	36,41	29,38	1,07
4 № 278	Компот из сухофруктов	180	0,9	0,045	24,75	99,0	0,009	0,027	0,288	25,821	16,398	0,549
5	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,6	42,0	0,035	0,015	0,00	7,00	9,44	0,78
Итого:			15,75	21,885	67,45	561,0	0,248	0,236	6,868	98,101	87,178	4,249

Обед

Возраст : старше 11 лет

№	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества (г)			Энерг. Цен. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1 № 18	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	100	0,9	3,4	8,4	67,0	0,03	0,04	2,10	19,14	23,10	0,79
2 № 61	Суп картофельный с крупой на мяс. бульоне	250	2,0	1,8	14,4	85,0	0,07	0,05	5,30	12,22	17,61	0,63
3 № 125	Котлеты рубленные из кур	100/6	12,5	17,7	12,7	262,0	0,07	0,08	0,33	18,25	18,8	1,49
4 № 131	Картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168,0	0,14	0,12	6,22	43,69	35,26	1,28
5 № 278	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110,0	0,01	0,03	0,32	28,69	18,27	0,61
6	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84,0	0,07	0,03	0,00	14,00	18,80	1,56
Итого:			22,06	29,65	104,32	776,0	0,39	0,35	14,27	135,99	131,84	6,36

День: вторник Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний

Утверждаю:  Ю.Г. Чекумарев, директор МКОУ
ООШ д.Сельно
Кильмезского района Кировской обл.



Завтрак

Возраст: от 7 до 11 лет

№	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1 № 20	Салат «Здоровье» из моркови, свёклы, зелёного горошка с растительным маслом	80	1,6	3,6	5,7	62	0,04	0,04	3,00	18,58	18,68	0,58
2 № 115	Рагу овощное с мясом	200	18,7	22,8	18,8	355,0	0,09	0,16	11,33	46,78	43,22	2,84
3 № 268	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35,0	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
4	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,6	42,0	0,035	0,015	0,00	7,00	9,44	0,78
Итого:			21,6	26,63	43,0	494,0	0,155	0,165	14,33	72,62	71,34	4,23

Обед

Возраст : старше 11 лет

№	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1 № 20	Салат «Здоровье» из моркови, свёклы, зелёного горошка с растительным маслом	100	2,0	4,6	7,1	77,0	0,05	0,05	3,75	23,23	23,35	0,73
2 № 70	Уха с крупой	250	8,1	4,2	15,4	131,0	0,10	0,10	1,2	13,60	1,55	0,70
3 № 115	Рагу овощное с мясом	200	18,7	22,8	18,8	355,0	0,09	0,16	11,33	46,78	43,22	2,84
4 № 268	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35,0	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
5	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84,0	0,07	0,03	0,00	14,00	18,80	1,56
Итого :			30,86	32,03	69,12	682,0	0,31	0,34	16,28	97,87	86,92	5,86

День: среда Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний

Утверждаю:

Ю.Г. Мешарев, директор МКОУ
ООШ д.Селино
Кадьямского района Кировской обл.



Завтрак

Возраст: от 7 до 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. Цен. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1 № 40	Винегрет овощной с растительным маслом	60	0,75	1,35	4,35	24,75	0,015	0,015	3,11	13,94	9,69	0,40
2 № 99	Биточки из мяса говядины со сливочным маслом	90/5	15,5	12,5	12,5	225,0	0,08	0,11	0,91	28,59	23,48	1,12
3 № 202	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150/5	5,5	4,2	33,3	195,8	0,06	0,02	0,00	9,31	7,31	0,74
4 № 279	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,18	0,09	15,48	61,2	0,009	0,009	1,44	5,42	2,82	0,72
5	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,6	42,0	0,035	0,015	0,00	7,00	9,44	0,78
Итого:			23,13	18,34	74,23	548,75	0,199	0,169	5,46	64,26	52,74	3,76

Обед

Возраст : старше 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1 № 40	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,3	2,3	7,30	55,0	0,03	0,03	5,18	23,23	16,15	0,68
2 № 54	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на мяс бульоне	250	2,2	7,9	13,1	132,0	0,05	0,07	7,87	48,64	24,20	1,10
3 № 99	Биточки из мяса говядины со сливочным маслом	100/8	18,0	14,6	14,5	262,0	0,08	0,13	1,11	32,65	36,89	1,29
4 № 202	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	180/8	6,6	5,0	40,0	235,0	0,07	0,02	0,00	11,17	8,77	0,89
5 № 279	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,2	0,1	17,2	68,0	0,01	0,01	1,60	6,03	3,13	0,80
6	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84,0	0,07	0,03	0,00	14,00	18,80	1,56
Итого:			30,26	30,3	110,02	836,0	0,31	0,29	15,76	135,72	97,94	6,32

День: четверг Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний

Утверждено:

Ю.Г.Чебогарев, директор МКОУ
ООШ д.Сельто
Кильмезского района Кировской



Завтрак

Возраст: от 7 до 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1 № 26	Салат из свеклы с изюмом с растительным маслом	60	0,9	2,7	9,9	64,5	0,015	0,015	1,99	16,18	9,42	0,60
2 № 105	Тефтели из говядины с соусом	90/40	12,8	20,7	17,5	308,0	0,05	0,11	2,34	34,07	30,68	1,32
3 № 169	Каша рисовая рассычатая со сливочным маслом	150/5	3,6	3,6	37,7	200,8	0,08	0,06	8,48	55,3	60,4	1,22
4 № 291	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	0,0	0,0	18,0	68,4	0,00	0,00	0,00	0,43	0,00	0,05
5	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,6	42,0	0,035	0,015	0,00	7,00	9,44	0,78
Итого:			18,5	27,2	91,7	683,7	0,18	0,2	12,81	112,98	109,94	3,97

Обед

Возраст : старше 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1 № 26	Салат из свеклы с изюмом с растительным маслом	100	1,5	4,5	16,5	108,0	0,03	0,03	3,31	26,98	15,82	1,01
2 № 59	Суп картофельный с макаронами на м/к бульоне	250	2,7	2,5	18,8	112,0	0,08	0,05	6,60	13,70	20,92	0,87
3 № 105	Тефтели из говядины с соусом	100/50	15,0	25,4	18,3	326,0	0,07	0,12	2,51	37,93	34,02	1,51
4 № 169	Каша рисовая рассычатая со сливочным маслом	180/5	4,4	4,3	45,2	241,0	0,09	0,07	10,17	66,36	72,50	1,46
5 № 291	Кисель из концентрата на плодовых или ягод-х экстракт	200	0,0	0,0	20,0	76,0	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,06
6	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84,0	0,07	0,03	0,00	14,00	18,80	1,56
Итого:			25,56	37,10	136,72	947,0	0,34	0,30	22,59	159,45	162,06	6,47

День: пятница Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний

Утверждаю:  Ю.Г. Чекур, директор МКОУ
ООШ д.Селино
Кильмезского района Кировской обл

Завтрак

Возраст: от 7 до 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1 № 9	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком и растительным маслом	60	2,33	5,18	3,23	68,25	0,03	0,07	8,16	27,11	10,88	0,55
2 № 83	Котлета рыбная со сливочным маслом	90/5	14,5	15,9	11,6	250,0	0,17	0,13	0,33	44,74	28,68	1,27
3 № 131	Картофельное пюре	150	3,08	5,25	19,5	140,0	0,12	0,10	5,18	36,41	29,38	1,07
4 № 270	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,04	10,2	41,0	0,00	0,00	2,80	3,10	0,84	0,07
5	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,6	42,0	0,035	0,015	0,00	7,00	9,44	0,78
Итого:			21,31	26,57	53,13	541,25	0,355	0,355	16,47	118,36	79,22	3,74

Обед

Возраст : старше 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1 № 9	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком и растительным маслом	100	4,2	9,2	5,7	122,0	0,07	0,12	14,50	48,20	19,33	0,97
2 № 52	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на м/к бульоне	250	1,8	5,8	8,4	93,0	0,05	0,05	11,98	32,43	19,03	0,70
3 № 83	Котлета рыбная со сливочным маслом	100/8	16,1	17,4	12,9	274,0	0,18	0,15	0,37	49,68	31,86	1,42
4 № 131	Картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168,0	0,14	0,12	6,22	43,69	35,28	1,28
5 № 270	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,04	10,2	41,0	0,00	0,00	2,80	3,10	0,84	0,07
6	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	17,92	84,0	0,07	0,03	0,00	14,00	18,80	1,56
Итого:			27,96	39,14	78,52	782,0	0,51	0,47	35,87	191,10	125,14	6,00