PIII" (Pénasnearentuti enatiteke")

"Согласовано" Директор МОУ СШ " Образовательный комплекс" (_ Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы 7-11 лет.

(составлено в соответствии с п.8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

					duah i												SEWIE-	2000	
		Пищ	Пищевые вещества	ства			8	Витамины					Минера	Минеральные вещества	ещества	_			
Приєм пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	эпергети ческая ценность, ккал	В1, мг	C, Mſ	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, Mr N	Ма, мг	Р, мг Fe,	мг К, мг		I, мг	иг Se, мг	Ng рецеп- г туры	n- Сборник рецептур
					Завтрак														
Каша Дружба молочная с маслом сливочным	155	6,4	6,3	25,9	200,1	00'0	00'0	00'0	00'0	00'0	00'0	00'0	00'0	00'0	00'0	00'0	00'0 00'0	38	2010
Какао с молоком	200	3,5	2,8	14,9	104,8	00'0	09'0	00'0	00'0	0,10	114,40	24,30	92,60	0,70	197,70	9,40	00'0 00'0	100	2010
Бутерброд с сыром 15/20	35	5,4	4,5	10,3	104,0	00'0	0,10	34,50	00'0	00'0	154,40	14,10	108,50	0,50	40,50	0,70	00'0 00'0	8 00	2015
Фрук т(яблоко,мандарин,груша)	130	9'0	9,0	12,7	61,1	00'0	13,00	00'0	00'0	00'0	20,80	10,40	14,30	2,90 36	361,40	2,60	00'0 00'0	00	
Итого за прием пищи:	520	13,7	14,1	63,8	470,0	00'0	13,70	34,50	00'0	0,10	289,60	48,80	215,40	4,10 58	599,60	12,70	00'0 00'0	00	
					Обед														
Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным)	200	4,8	4,5	15,6	121,4	0,10	3,80	0,20	00'0	0,30	32,40	26,60	62,60	1,90 37	374,70 5	51,40	0,00 0,10	102	2015
Фиш Бол (Тефтели рыбные)	100	11,0	8,3	15,8	203,9	00'0	00'0	00'0	00'0	00'0	00'0	00'0	00'0	00'0	00'0	00'0	00'0 00'0	239	2015
Рис отварной	150	3,5	4,2	37,0	200,5	0,03	00'0	00'0	00'00	0,25	5,27	25,16	76,83	0,59	00'0	28,97	00'0 00'0	302	2015
Соус красный основной	30	6,0	9'0	1,9	14,6	00'0	0,70	0,10	00'0	00'0	4,10	2,20	3,90	00'0	18,30	12,20	0 00'0	0,00	2004
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	0'09	00'0	0,03	00'0	00'0	00'0	11,10	1,40	2,80	0,28	00'0	00'0	0,00	0,00 376	2015
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	00'0	00'0	00'0	00'0	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00 66121	Ϋ́
Батон йодированный	20	1,5	9'0	10,3	52,4	00'0	00'0	0,00	0,00	00'0	4,40	09'9	17,00	0,40	26,20		0,00	00'0	
Итого за прием пищи:	730	23,2	18,6	105,6	705,0	0,23	4,53	06,0	00'0	0,55	62,17	90'29	186,63	4,27 46	460,00 12	125,97	0,00	0,10	
Всего за день:		36,9	32,7	169,4	1 175,0	0,23	18,23	34,80	00'0	0,65	351,77	115,86	402,03	8,37 108	059,60 13	138,67	0000	0,10	



					2 день	•										•				
		Tomm L	edraomoa oi id	EGT			B	Витамины					Минер	Минеральные вещества	веществ	a				
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Белки, г	Жиры, г	углеводы , г	Энергети- ческая ценность, ккал	В1, мг	C, MI	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, Mr	Mg, Mr	Р, мг	Fe, мг K,	K, Mr l,	7	F, Mr Se,	Ne рецеп- мг туры		Сборник
					Завтрак															
Carcia	100	13.9	13.5	10,7	219,5	70,0	00'0	55,40	00'0	00'0	21,80	95,90	0,04	1,10	00'0	00'0	00'0	00'0		
Harrerch Kyphitsle 1/2/30	150	6,2		40,1	226,3	0,10	00'0	12,60	0,10	00'0	28,20	11,30	46,70	1,00	71,50	06'09	0,00	00'0		2015
макаронные изделии отвартаю	30	0.6		2,3	35,7	00'0	2,10	0,10	00'0	00'0	12,30	4,50	11,10	0,20	94,50	00'0	00'0	00'0	2	2008
икра каоачковая	200	0.1		15,0	0'09	00'0	0,03	00'0	00'0	00'0	11,10	1,40	2,80	0,28	00'0	00'0	00'0	0,00 376		2015
- day c caxapow	40	3.0		20.6	104,8		00'0	00'0	00'0	00'0	8,80	13,20	34,00	08'0	52,40	1,40	00'0	00'0		
Батон иодированный	520	23,8	2	88,7	646,3				0,10	00'0	82,20	86,30	94,64	3,38 2	218,40	62,30	00'0	00'0		
итого за прием пищи:					Обед											***************************************				
CHICOC	210	15.5	67	10.9		0.00	10,75	00'0	00'0	90'0	49,75	26,13	54,63	1,25	00'0	66,25	00'0	0,00		2015
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметанои zuu/ то	06	9.3		4.0					00'0	00'0	13,20	4,20	12,60	06,0	48,10	72,70	00'0	0,00 260		2015
I YARIII MA CBMHAIAN 40/40	150	8,4		38,3	238,8	0,20	00'0	00'0	00'0	0,10	19,50	121,70	180,50	4,20 2	255,00	42,20	00'0	0,00		2015
паша Грансвал расселите сел Навител из емели сихофинтов	200	0,4	0,1	23,9	98'6	00'0	00'0	00'0	00'0	00'0	11,70	2,50	00'0	00'0	1,30	00'0	00'0	0,00 349		2015
Тапртог по чистот сухофруггост Бугочка сахарная	50	4,9	4,8	32,1	191,3	0,10	00'0	00'0 .	00'0	00'0	10,30	6,70	39,80	0,50	59,10	21,30	00'0	0,00 424	+	2015
Хлеб вжаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	00'0	00'0	00'0	00'0	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70		0,00 66121	21	2
Батон йолиованный	20	1,5	9'0	10,3	52,4	00'0	00'0	00'0	00'0	00'0	4,40	9'9	17,00		- 1	0,70		00'0	-	
Итого за помом пиши;	750	42,0	41,6	129,5								172,93	328,03		- 1	204,85		00 0		
Всего за день:		65,8	63,0	218,2	1 690,7	19'0	13,88	68,10	0,10	0,15	195,95	259,23	422,67	11,13	648,90 2	267,15	00,0	00,0		

				-			à	Distraction				2	инераль	Минеральные вещества	ства				
		Пищев	вые вещества	тва	Энергети-		à	Iaminini		1		-	-				Ž	-nerren	Мо пенепа Сборник
Прием пици, наименование блюда	Масса	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	ческая ценность, ккал	В1, мг	C, Mr	А, мкг	A, MKr	В2, мг С	Са, мг Мg, мг	Р, МГ	ır Fe, Mr	K, M	I, Mr	F, Mr	Se, Mr	туры	рецептур
					завтрак					-			-		L	1	000	-	
	240	8.8	101	54.6	330.3	00'0	00'0	00'0	00'0	00'0	00'0	00'0	00'0 00'0	00'0	00'0	00'0	on'n	NI N	
Блинчики с фруктовой начинкой	012	2 0		1 0	40.0		0.03	00.00	00'0	00'0	11,10	1,40	2,80 0,28	00'0 8	00'0	00'0	00'0	376	2015
Чай с низким содержанием сахара	200	r,0	oʻo	0,01	0,01		2010			-						000	000		
	20	1,5	9'0	10,3	52,4	00'0	00'0	00'0	00'0	00'0	4,40	6,60	17,00 0,40	0 26,20	0,0		20,0		
Батон йодированный	00,	4	4	127	611	00.0	13.00	00'0	00'0	00'0	20,80	10,40	14,30 2,90	361,40	2,60	00'0	00'0		
Фрукт(яблоко,мандарин,груша)	130	0,0	C'o	12,1	110		42.03	000	000	000	36.30	18.40 34	34.10 3,58	8 387,60	3,30	00'0	00'0		
Marie	260	8,4	11,2	9'/8	483,8	-	20,01	20,2	100			1		-					
VIOLO 3a lipnem linum.					Обед														1,00
	-						000	200	000	030	23.10	10.50	1.00	0 81,80	49,70	00'0	0,10	111	5075
Суп с макаронными изделиями и курой 200/10	210	2,0	1,8	12,9	1'60	00'0	20'0	2				1			_	000	000	¥	
	240	15.1	29,6	39,7	519,4	0,20	19,30	0,20	00'0	0,20	43,30	54,70 13	136,00 2,50	01,866 1	00,421		2010		
Жаркое по-домашнему с мясом				1		000	202	000	000	00.0	5.10	4.42	9.20 0,00	00'0	00'0	00'0	00'0	70	2015
Оуурец консервированный	30	6,0	0,0	7,0	,0					000		L		000	000	000	00.0	376	2015
	200	0,1	0,0	15,0	0'09	00'0	0,03	00'0	00'0	on'n	01,11		2,00					10,00	F
чаи с сахаром	00	000	0.4	10.01	52.2	0.10	00'0	00'0	00'0	00'0	4,90	5,10 2	23,50 1,	1,10 40,80	1,70	00'0	00'0	12199	61
Хлеб ржаной	200	2,0	5	20.04				0.00	00.00	00'0	4,40	6,60 1	17,00 0,40	10 26,20	0,70	00'0	00'0		
Батон йодированный	20	C,1	0,0	0,01					1	0.0		ł		4 507 90	176.60	00 0	0.10		
Myste as nowew name.	730	24,0	32,4	88,6	1,777	00'30	22,15	5,20	00'0	oc'o	08,18	02,12 22	770,40	-					
			-			0.30	25 18	5 20	00.0	0.50	128.20 10	101,12 26	262,50 8,	8,86 1 895,50	179,90	00'0	0,10		
Всего за день:		32,4	43,6	7,011	e'no7 I							- 1							

			on or	- Contract			B	Витамины					Минера	Минеральные вещества	ещества			Т	
	_	Інщев	зые вещества	IBa	Энергети-						-		_				_	Nº peuen-	эп- Сборник
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции Белки, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	ческая ценность, ккал	В1, мг	,C, MF	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, Mr	Р, мг	Mr K, Mr	Mr I, Mr		F, мг Se, в	мг туры	рецептур
					завтрак							1	1	L	L		_		
	06	11,5	20,0	11,5	287,5	00'0	0,20	00'0	00'0	0,10	14,70	18,90	115,00	1,90	56,80 25				
Биточек Нежный	150	88	42	22.1	145,0	0,20	10,40	12,00	0,10	0,10	40,90	29,50	86,30	1,20 7	766,90 58	58,50	0,00	0,00 520	2004
Картофельное пюре	2 2	2,0		2 4	60.0		0.03	00'0	00'0	00'0	11,10	1,40	2,80	0,28	00'0	00'0	0 00'0	0,00	2015
Чай с сахаром	200	ď	0,0	200		-		000	000	00 0	8.80	13.20	34.00	0,80	52,40	1,40	0 00'0	00'0	
industrial in the second of th	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	00,0	20,0	2010	2		1						70	2015
Daton McManagaran	30	6,0	0,0	7'0	3,4	00'0	2,02	00'0	00'0	00'0	5,10	4,42				1			
Огурец консервированным	240	40.0	25.4	8 69	600.7	0.30	12,65	12,00	0,10	0,20	80,60	67,42	247,30	4,18 8	876,10 8	85,00	00'0	on'n	
Итого за прием пищи:	01.6	10,4	107	2100	1														
					Наоп					L						000	000	88	2015
	210	2.8	6,8	7,2	125,3	3 0,04	12,60	00'0	00'0	0,04	39,40	17,70	39,20	09'0	00'0	00,80			-
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом 200/10					0 0 2 4	0 40	1 70	32.07	0.00	0.07	37,80	13,53	87,64	06'0	0,00	41,14	00'0	0,00 290	2015
Гуляш из куриной грудки 45/45	06	11,3	Z'OL		S'OCI				000		22.00	27.60	74.30	0.50	55.30 6	60,80	00'0	0,00	2015
Dur ornanhoù	150	3,8	7,2	40,1	240,7	00'0			0,0		22,00	0 0	2015	1 9		000		348	2015
Напуток из шиповника и изюма	200	0,4	0,1	23,0	99,5	2 0,00	30,80	0,10	00'0	00'0	17,20	oc'c	9,20	0,40		201		1	-
	30	2,0	4,0	10,0	52,2	0,10	00'0	00'0	00'0	00'0	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	no'n	00'0	-
Хлеб ржаной		,		40.0	40.4	000	000	00'0	00'0	00'0	4,40	09'9	17,00	0,40	26,20	0,70	00'0	00'0	
Батон йодированный	20	C, L			1		1	67	00'0	0,11	125,70	76,03	250,84	3,90	185,00 16	169,34	00'0	00'0	
Итого за поием пиши:	700	8,12	62,5	99,9							0000	440 45	77 007	900	75 110 25	25434	00 0	0.00	
		40,0	20,7	163,8	1 321,6	6 0,54	57,75	44,17	01,0	15,0	200,30	04,041	430,14					7	
Всего за день:																			

			00 00 10	00000			ď	Buramune					Минера	пьные	Минеральные вещества	_				
		Тище	пищевые вещества	CIBA	Энергети-			Tamming			-	-	-	-	-	H	-	No norron	сборник	ОНИК
Прием пици, наименование блюда	Масса порции Белки, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	ческая ценность, ккал	В1, мг	C, MF	A, MK	Д, мкг	В2, мг	Са, МГ	Ма, мг Р	Р, мг Fe,	M	К, мг	1, мг	F, Mr Se, Mr			рецептур
					Завтрак															
Суфле творожное	150	27,4	9'6	32,5	350,7	00'0	00'0	00'0	00'0	00'0	00'0	00'0	00'0	00'0	00,00	00'0	0 00'0	00'0	-	¥
Фруктовая подлива	50	0,1	0,0	24,1	6'96	00'0	0,10	00'0	00'0	00'0	5,10	2,40	3,00	0,40	47,10	00'0	0,00	0,00	20	2008
Чай с низким содержанием сахара	200	0,1	0,0	10,0	40,0	00'0	0,03	00'0	00'0	00'0	11,10	1,40	2,80	0,28	00'0	00'0	0 00,0	00'00		2015
Батон йодированный	30	2,3	6'0	15,4	78,6	00'0	00'0	00'0	00'0	00'0	09'9	06'6	25,50	09'0	39,30	1,10	0 00'0	00'0		
Фрукт(яблоко,мандарин,груша)	130	0,5	9'0	12,7	61,1	00'0	13,00	00'0	00'0	00'0	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40			00'0	_	
Итого за помем пиши:	260	30,4	11,0	94,7	627,3	00'0	13,13	00'0	00'0	00'0	43,60	24,10	45,60	4,18 4	447,80	3,70	00'0	00'0		
					Обед											-				T
Рассольник ленинградский с перловой крупой и сметаной 200/10	210	2,3	4,9	14,3	113,2	0,10	5,50	6,20	00'0	06,0	34,30	21,50	58,30	1,10 4	400,80	68,40	0,00	0,10	20	2015
Lineus no- kyneuecky	240	21,6	9'9	33,7	285,9	0,20	2,70	0,40	00'0	0,20	45,30	114,80 2	246,00	4,70 4	445,70 13	135,50	0,10	0,00	20	2025
чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	0,09	00'0	0,03	00'0	00'0	00'0	11,10	1,40	2,80	0,28	00'0	00'0	0000	0,00 376	+	2015
Печенье	40	2,2	13,8	23,8	222,0	00'0	00'0	00'0	00'0 .	00'0	00'0	00'0	00'0	00'0	00'0	00'0	00'0	00'0		
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	00'0	00'0	00'0	00'0	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	00'0	0,00 66121	-	Ž
Батон йодированный	20	1,5	9'0	10,3	52,4	00'0	00'0	00'0	00'0	00'0		09'9	17,00		_	0,70		00'0	4	
Итого за прием пищи:	740	29,7	26,3	1,701	785,7	0,40	8,23	09'9	00'0	0,50	100,001	149,40	347,60	7,58	913,50 20	206,30	0,10	0,10		
Всего за день:		60,1	37,3	201,8	1 413,0	0,40	21,36	09'9	00'0	0,50	143,60	173,50	393,20	11,76 13	1 361,30 2	210,00	0,10	0,10		

																	-		
		-					8	Витамины					пинералі	Минеральные вещества	вства		Ī		
		Пище	Пищевые вещества	ства	Энергети-						_						Z	Ne peuen-	Срорник
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Масса порции Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	ческая ценность, ккал	В1, мг	Q. Ā	А, мкг	Д, мкг	В2, мг С	Ca, Mr Mg,	, мг Р, мг	л Fe, мг	, M	I, MI	Р, мг	Se, Mr	туры	рецептур
					Завтрак														1,00
		0,	7.9	28.0	198.4	0.05	0.80	39,53	00'0	0,11	88,64	20,50	94,13 0,	0,29 0,00	0 26,94	00'0	00'0	182	6102
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	155	4,4	0,7	20,04	163 6				00.00	0.00	8,00	14,20 5	52,70 0,	0,90 102,50	0 2,40	00'0	00'0	9	2004
Бутерброр с варено-копчёным мясом	20	5,5	۲,۱	6,01	0,001				000	000	44.40	1 40	0 80	0.00	00.0	00'0	00'0	376	2015
	200	0,1	0,0	15,0	0'09	00'0	0,03	00,0	00'0	30,5	1				-	L	000		
Чай с сахаром	130	0.5	0,5	12,7	61,1	1 0,00	13,00	00'0	00'0	00,00	20,80	- 1			- 1		00'0		
Фрукт(яблоко,мандарин,груша)	202	40.2	14.9		473.1	1 0,15	13,83	39,53	00'0	0,11	128,54	46,50 163,	83	4,37 463,90	31,94	00'0	nn'n		
Итого за прием пиши:	222	2,01	Cir.		1														
					Hann						L	H	L				000	20	2015
	200	5.0	5,1	17,0	145,0	0,13	12,00	00'09	00'0	0,10	41,50	33,80 11	116,10	1,70 0,00	04,10	00'0	20,0		
Суп картофельный с яйцом		0	7.07	0.7	7 7 7 7	7 0.28	1.70	0,10	00'0	0,10	19,30	20,10	119,70 1	1,70 65,10	10 38,00	00'0	00'0		
Тефтели "Нежные" с соусом 70/50	120	0,0	10'1						000	80 0	14 50 1	132.89 19	199.49	4,49	0,00 56,58	00'00	00'0	302	2015
	150	8,4	0'9	37,9	238,9	67,0	0,0	00,0	0,0	3		- 1	1	-			L	070	3000
Каша гречневая рассыпчатая	000	70	0	23.0	99,5	5 0,00	30,80	0,10	00'0	00,00	17,20	5,50	9,20 0	0,40 62,70	00'0 02	00'0	00'0	348	6102
Напиток из шиповника и изюма	7007	10					00.0	0.00	00.00	00'0	00'0	00'0	0,00	0,00	00'0 00'0	00'0	00'0		
Печенье	20	F.'-							000	0.00	4.90	5,10	23,50	1,10 40,80	1,70	00'0	00'0	66121	Ϋ́
Хпеб ожаной	30	2,0	0,4	0,01						000	07.7	6 80	17 00	0.40 26.20	20 0.70	00'0	00'0		
	20	1,5	9,0	10,3	52,4	4 0,00	00'0			0,0	L	- 1	l	1	1	000	000		
Батон йодированный	740	28.2	35.8	119,8	926,7	7, 0,76	3 44,50	0 50,20		0,28	101,80	203,99 4			1		1		
Итого за прием пищи:		3 90	-	1927	1 399.7	7 0,91	1 58,33	3 89,73	00'0	0,39	230,34 250,49	50,49 6	648,92 14	14,15 050,10	- 1				
Brary 12 Holl.		20,00																	

		Пищев	вые вещества	гва	Энергети-		Вит	Витамины					Минерал	Минеральные вещества	цества			Ne peuen-	еп- Сборник
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Белки, г	Жиры, г	Углеводы	ческая ценность,	B1, Mr	C, Mr	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, Mr Mg,	r z	Р, мг Fe,	Mr K, Mr	, M	Ä,	Se,	мг туры	
					Завтрак														
Кумпата пибила имимай	06	8,6	6,5	4,1	142,3	00'0	00'0	00'0	00'0	00'0	00'0	00'0	00'0	0 00'0	0,00	0,00	0000	0,00 239	2015
Катофенное пове	150	3,3	3,5	22,5	138,9	0,20	10,70	9,10	0,10	0,10	39,80	30,30	86,80	1,20 783	783,40 58,	58,60 0,	00'0	0,00 520	2004
Зеленый горошек поогретый	09	1,9	0,1	3,9	24,0	0,10	2,40	00'0	00'0	00'0	10,80	11,30	33,50	0,40	59,40 0,	0 00'0	0 00'0	00'00	2010
Vax c caxabow	200	0,1	0'0	15,0	0'09	00'0	0,03	00'0	00'0	00,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0 00'0	0'00 00'0	0,00	2015
Батон йодиоованный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	00'0	00'0	00,00	00'0	8,80	13,20	34,00	08'0	52,40 1,	1,40 0	0,00	00'0	
Итого за прием пиши:	540	16,9	11,3	66,1	470,0	0,40	13,13	9,10	0,10	0,10	70,50	56,20 15	157,10	2,68 895	895,20 60,	00'09	0,00	00'0	
					Обед								•						
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом 200/10	210	2,8	8,8	7,2	105,9	00'0	02'6	0,20	00'0	06,0	37,50	16,50	33,40	1,00 242	242,00 59	0 00'69	0,00	0,10 88	2015
Курина в киспо-спавком соусе 45(45	06	12,4	11,1	3,6	164,1	0,11	1,85	35,00	00'0	90'0	41,27	14,73	95,54	1,06	0,00	51,41 0	0,00	0,00 290	2015
Макаронные изделия отварные	150	6,2	4,0	40,1	226,3	0,10	00'0	12,60	0,10	00'0	28,20	11,30	46,70	1,00 7	71,50 60	0 06'09	0,00	00'00	2015
чай с сахаром	200	0,1	0'0	15,0	0'09	00'0	60,03	00'0	00'0	00'0	11,10	1,40	2,80	0,28	0 00'0	0 000	0 00'0	00'00	2015
Бантик (слойка)	18	1,5	5,3	9,1	90,5	00'0	00'0	00'0	00'0	00'0	00'0	00'0	00'0	00'0	0 00'0	0,00	0,00	0,00	
Хлеб ржаной	30	2,0	4,0	10,0	52,2	0,10	00'0	00'0	00'0	00'0	4,90	5,10	23,50	1,10 40	40,80	1,70 0	0 00'0	0,00 66121	T.
Батон йодиоованный	20	1,5	9'0	10,3	52,4	00'0	00'0	00'0	00'0	00'0	4,40	09'9	17,00	0,40	26,20 0	0,70	0,00	00'0	
Manage as property	718	26,5	28,2	95,3	751,4	0,31	11,58	47,80	0,10	98'0	127,37	55,63 2	218,94	4,84 380	380,50 173,71		0,00	0,10	
Всего за день:		43,4	39,5	161,4	1 221,4	0,71	24,71	56,90	0,20	0,46	197,87	111,83	376,04	7,52 1 27	1 275,70 233,71		0,00	0,10	

		Divino	Пишоры в выпоствя	CTB3			B	Витамины					Минера	Минеральные вещества	ещества				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции Белки, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	Энергети- ческая ценность, ккал	В1, мг	С, МГ	A, MKF	Д, мкг	B2, Mr	Са, мг	Mg, Mr	Р, мг Fe,	Mr K,	мг 1, мг	IT F, Mr	Se,	мг туры	п- Сборник рецептур
					Завтрак														
Блинчики с фруктовой начинкой	210	6,3	10,1	54,6	330,3	00'0	00'0	00'0	00'0	00'0	00'0	00'0	00'0	00'0	00'0	0,00	0000	0,00	
Чай с низким содержанием сахара	200	0,1	0'0	10,0	40,0	00'0	0,03	00'0	00'0	00'0	11,10	1,40	2,80	0,28	00'0	000'0	00'00	0,00 376	2015
Фрукт(яблоко, мандарин, груша)	130	9'0	0,5	12,7	61,1	00'0	13,00	00'0	00'0	00'0	20,80	10,40	14,30	2,90 36	361,40	2,60 0	0000	00'0	
Ементинувания ій	20	1,5	9'0	10,3	52,4	00'00	00'0	00'0	00'0	00'0	4,40	09'9	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	00'0	
Багон иодированием Името за плимы пиши	560	8,4	11,2	87,6	483,8	3 0,00	13,03	00'0	00'0	00'0	36,30	18,40	34,10	3,58 38	387,60	3,30	0,00	00'0	
אווטוס את וויחושה					Обед											'			
OFFICE STORES IN THE PROPERTY OF THE PROPERTY	210	5,0	1,8	12,9		00'0	08'0	5,00	00'0	06,0	23,10	10,50	39,90	1,00	81,80 49	49,70	0,00	0,10 111	2015
Cyli C Makapurhaniwa nagasiwawa na nybon 2001. O	240	12,8	26,7	49,7	517,2	00'00	1,90	09'0	00'0	00'0	38,90	42,70	109,50	1,10 17	179,90 15	155,00	0 00'0	0,00 265	2015
плов со свинитои Напиток из пивети сухофпунтов	200	0,4	1,0	23,9	9'86	00'00	00'0	00'0	00'0	00'0	11.70	2,50	00'0	00'0	1,30	00'0	0000	0,00 349	2015
тапител межения ухофудения	30	3,6	6,3	22,0	159,0	09'0	00'0	2,00	00'0	0,03	06'6	13,70	35,00	0,70	0,00	24,00	0000	0,00 424	2015
Хлебржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	00'0	00'0	00'0	00'0	4,90	5,10	23,50	1,10 4	40,80	1,70	0 00'0	0,00 66121	7
Батлы йолипованный	20	1,5	9'0	10,3	52,4	00,00	00'0	00'0	00'0	00'0	4,40	09'9	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	00'0	
ווארים אם החומות ביים ביים וויות.	730	25,3	35,9	128,8	969,1	1 0,70	2,70	7,60	00'0	0,33	92,90	1	224,90				-	0,10	
Boero 3a dette:		33,7	47,1	216,4	1 452,9	0,70	15,73	7,60	00'0	0,33	129,20	99,50	259,00	7,88 71	717,60 23	234,40	0,00,0	0,10	

		Пище	Пищевые вещества	ства	Энергети-		B	Витамины					Минера	льные	Минеральные вещества	a				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	ческая ценность, ккал	В1, мг	O,	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Ма, мг	P, Mr Fe,	- E	K, Mr	I, Mr	F, Mr Se,	Nº рецеп- мг туры		Сборник рецептур
					Завтрак															
Тефтели "Мит Бол"	100	17,4	47,0	2,6	503,0	00'0	00'0	00'0	00'0	00'0	00'0	00'0	0,10	00'0	00'0	00'0	00'0	00,00		
Соус красный основной	30	0,3	9'0	1,9	14,6	00'0	0,70	0,10	00'0	00,00	4,10	2,20	3,90	00'0	18,30	12,20	00'0	00'0	20	2004
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	0'9	9,78	238,9	0,25	00'0	00'0	00'0	80'0	14,50	132,89 1	199,49	4,49	00'0	56,58	00'0	0,00		2015
чай с сахаром	200	1,0	0'0	15,0	0'09	00'0	0,03	00'0	00'0	00'0	11,10	1,40	2,80	0,28	00'0	00'0	00'0	0,00	-	2015
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	00'0	00'0	00'0	00'0	8,80	13,20	34,00	08'0	52,40	1,40	00'0	00'0		
Итого за прием пищи:	520	29,2	54,8	78,0	921,3	0,35	0,73	0,10	00'0	80'0	38,50	149,69 2	240,29	5,57	70,70	70,18	00'0	00'0		
					Обед															
Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным)	200	4,8	4,5	15,6	121,4	0,10	3,80	0,20	00'0	0,30	32,40	26,60	62,60	1,90	374,70	51,40	00'0	0,10		2015
Рату из овощей с курой	240	16,9	7,5	25,1	240,7	0,10	27,70	0,30	00'0	0,20	77,80	52,70	174,20	2,80	969,30	08'09	0,10	0,00 143/ттк		2015
Чай с сахаром	200	0,1	0'0	15,0	0'09	00'0	0,03	00'0	00'0	00'0	11,10	1,40	2,80	0,28	00'0	00,00	00'0	0,00	-	2015
Печенье	40	2,2	13,8	23,8	222,0	00'0	00'0	00'0	00'0	00'0	00'0	00'0	00'0	00'0	00'0	00,00	00'0	00'0	-	
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	00'0	00'0	00'0	00'0	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	00'0	0,00 66121		ŽĮ.
Батон йодированный	20	1,5	9'0	10,3	52,4	00'0	00'0	00'0	00'0	00'0	4,40	09'9	17,00	0,40	26,20	0,70	00'0	00'0	-	
Итого за прием пищи:	730	27,5	26,8	8'66	748,7	06,0	31,53	0,50	00'0	0,50	130,60	92,40	280,10	6,48 1	1 411,00 1	114,60	0,10	0,10		
Всего за день:		56,7	81,6	177,8	1 670,0	0,65	32,26	09'0	00'0	0,58	169,10	242,09	520,39	12,05 1	1 481,70 1	184,78	0,10	0,10		

		Пишев	вые вешества	ства	Succession		B	Витамины					Минера	Минеральные вещества	вещесть	ia				
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	ческая ценность, ккал	B1, Mr	C, Mr	A, MKr	Д, мкг	B2, Mr	Ca, Mr	Mg, Mr	Р, мг	Fe, Mr K,	K, Mr I,	I, Mr F,	F, Mr Se,	ı,	№ рецеп- С туры р	Сборник рецептур
					Завтрак															
Суфле творожное	150	27,4	9'6	32,5	350,7	00'0	00'0	00'0	00'0	00'0	00'0	00'0	00'0	00'0	00'0	00'0	00'0	00'0		¥
Фруктовая подлива	50	0,1	0,0	24,1	6'96	00'0	0,10	00'0	00'0	00'0	5,10	2,40	3,00	0,40	47,10	00'0	00'0	00'0	10	2008
Чай с низким содержанием сахара	200	0,1	0'0	10,0	40,0	00'0	0,03	00'0	00'0	00'0	11,10	1,40	2,80	0,28	00'0	00'0	00'0	00'00	376	2015
Батон йодированный	30	2,3	6'0	15,4	78,6	00'0	00'0	00'0	00'0	00'0	09'9	06'6	25,50	09'0	39,30	1,10	00'0	00'0		
Фрукт(Яблоко,мандарин,груша)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	00'0	13,00	00'0	00'0	00'0	20,80		14,30	2,90	361,40	2,60		00,00	\dashv	
Итого за похем пиши:	260	30,4	11,0	94,7	627,3	00'0	13,13	00'0	00,00	00'0	43,60	24,10	45,60	4,18	447,80	3,70	00'0	00'0		
					Обед															
Севкольник со сметаной 200/10	210	2,0	4,9	13,8	108,7	00'0	5,60	6,20	00'0	06,0	40,40	22,60	49,70	1,50	387,60	70,10	00'0	0,10	83	2015
Котлета натуральная из филе куры панированная запеченая (Медальон из куры)	06	18,4	12,5	19,2	266,9	00'0	0,50	01,0	0,30	0,20	25,40	26,10	161,00	2,20	205,00	42,30	0,10	0,00	496	2004
Макаронные изделия отварные	150	6,2	4,0	40,1	226,3	3 0,10	00'0	12,60	0,10	00'0	28,20	11,30	46,70	1,00	71,50	06'09	00'0	00,00	309	2015
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	200	0,2	0'0	17,1	6'69	00'0 6	0,10	00'0	00'0	00'0	20,30	2,00	7,20	0,50	61,60	00'0	00'0	00'0	348	2015
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	00'0	00'0	00'0	00'0	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	00'0	99 00'0	66121	2
Батон йодированный	20	1,5	9'0	10,3	52,4	00,00	00'0	00'0	00'0	00'0	4,40	09'9	17,00	0,40	26,20	0,70	00'0	00'0		
Итого за прием пищи:	700	30,3	22,4	110,5	776,4	4 0,20	6,20	18,90	0,40	09'0	123,60	76,70	305,10	6,70	792,70 1	175,70	0,10	0,10		
Всего за день:		60,7	33,4	205,2	1 403,7	7 0,20	19,33	18,90	0,40	0,50	167,20	100,80	350,70	10,88 1	1 240,50 1	179,40	0,10	0,10		

"типмофП" ООО

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

		Ollon of the	- COA			å	Витамины	,				Минер	альные	Минеральные вещества			
	THE	пищевые вещества	CIDA	Энергети-				-	-	-		-	-				
Итого	Белки, г	Жиры, г	Жиры, г Углеводы, г ценность, В1, мг С, мг А, мкг Д, мкг В2, мг ккал	ческая ценность, ккал	В1, мг	C, MF	А, мкг	Д, мкг	B2, Mr	Ca, Mr	Mg, Mr	P, Mr	Fe, мг	K, Mr	I, Mr	F, Mr Se,	Se, Mr
Итого за весь период	468,2	479,5	1 882,8	14 008,8		5,31 296,76	332,60	08'0	4,37	1 919,53	1 597,87	4 133,59	100,69	11 400,60 2 065,37	2 065,37	06,0	0,70
Среднее значение за период	46,8	48,0	201,0	1 400,9	6,53	29,68	33,26	0,10	0,44	191,95	159,79	413,36	10,07	1 140,10	206,54	00,00	0,10
Содержание белков, жиров, углеводов в мено за период в % от калорийности	13,4	30,8	55,8														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
1 ner	539	727