

Меню разработано на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения от 27 октября 2020г. № 32 по «Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» М.П. 2017 г.

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Пижемская средняя школа»

«Пижемская средняя школа»

Утверждаю:

Генеральный Директор
ООО «Тоншаевский Общепит»
З.В. Дудякова



Согласовано:
Директор МОУ
«Пижемская СОШ»
А.С. Якимцова



Циклическое десятидневное меню

горячего питания для организации питания детей
12-18 лет (завтрак)

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины													Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Итого за весь период	296,61	340,48	907,71	7 912,63	198,97	2,74	3,71	2,36	61,07	5,39	8,82	6,49	54,97	366,56	2 190,22	4 009,39	1 030,93	60,89	9 917,30	35,66	6 113,88	377,68	0,22	1,91			
Среднее значение за период	29,66	34,05	90,77	791,26	19,90	0,27	0,37	0,24	6,11	0,54	0,88	0,65	5,50	36,66	219,02	400,94	103,09	6,09	991,73	3,59	611,39	37,77	0,02	0,19			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,0	38,7	46,3																								

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
12-18 лет Лижневская школа	607

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества												№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (БАКЛЕННЫЙ)	200/20	32,22	23,63	59,56	596,14	0,39	0,11	0,42	0,14	0,79	0,31	0,14	0,06	1,13	4,24	303,76	397,85	53,26	2,03	478,18	1,01	170,54	3,72	0,04	0,05	222	2011				
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	1,37	0,00	0,00	0,00	430	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,78	0,00	0,00	0,05	0,49	10,80	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,30	202,40	0,00	0,00	0,01	119	2017				
ПЕЛОКО	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	0,05	0,03	0,01	0,95	0,00	0,00	0,12	0,45	3,00	24,00	16,50	12,00	3,30	417,00	0,23	39,00	3,00	0,00	0,02	338	2017				
Итого за прием пищи:	610	35,78	24,47	108,25	806,58	15,39	0,21	0,47	0,15	2,52	0,31	0,14	0,23	2,07	18,04	341,78	434,59	78,36	6,05	947,64	1,54	413,31	6,72	0,04	0,08						
Всего за день:		35,78	24,47	108,25	806,58	15,39	0,21	0,47	0,15	2,52	0,31	0,14	0,23	2,07	18,04	341,78	434,59	78,36	6,05	947,64	1,54	413,31	6,72	0,04	0,08						
		Завтрак																													

Применение	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В12, мг	В6, мг	РР, мг	Фолиевая кислота, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,15	6,44	45,66	269,48	0,00	0,08	0,03	0,03	1,55	0,11	0,00	0,11	0,00	0,11	0,28	3,02	13,34	45,90	56,67	14,27	1,35	84,77	0,48	8,15	1,00	0,02	0,02	309	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	14,38	23,08	12,20	313,84	0,00	0,07	0,10	0,04	3,21	0,14	0,00	0,14	1,75	0,28	0,12	2,15	13,52	144,39	23,16	2,71	272,70	2,39	179,92	5,75	0,00	0,03	288	2011	
СОУС ТОМАТНЫЙ №284	50	0,49	2,94	3,53	42,87	1,00	0,01	0,01	0,07	1,33	0,00	0,00	0,04	0,04	0,12	6,38	7,01	4,19	0,17	54,15	0,09	2,09	0,66	0,00	0,00	0,00	364	2008		
КАВИА С МОЛОКОМ	200	3,73	3,01	24,41	141,00	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	111,42	85,58	27,49	0,87	207,29	0,68	51,71	9,09	0,00	0,00	382	2011
МАСЛО (ТОРЦИМАН)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,01	0,07	0,22	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,02	0,70	0,00	0,00	0,00	14	2011
ХЛЕБ ПШЕНЧУЧЬИИ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,49	10,80	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,30	202,40	0,00	0,00	0,01	14	2017	
Итого за прием пищи:	600	28,78	43,96	105,36	933,88	1,52	0,24	0,28	0,23	7,09	0,40	0,00	0,40	1,75	0,48	4,42	38,62	186,70	335,99	80,99	5,84	672,01	3,96	444,97	16,41	0,02	0,06			
Всего за день:		28,78	43,96	105,36	933,88	1,52	0,24	0,28	0,23	7,09	0,40	0,00	0,40	1,75	0,48	4,42	38,62	186,70	335,99	80,99	5,84	672,01	3,96	444,97	16,41	0,02	0,06			

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	Ф, мг								
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	100	2,89	5,18	6,07	82,30	5,30	0,08	0,04	0,01	3,26	0,00	0,00	0,08	0,06	0,54	12,50	19,55	54,06	18,81	0,82	102,05	0,82	342,34	0,00	0,00	10	2012						
ОМЛЕТ ДАРОВОЙ	200	20,72	38,94	5,42	455,58	0,47	0,10	0,66	0,51	3,49	3,60	0,76	0,20	0,31	10,25	173,75	323,52	26,35	3,45	341,66	2,03	244,11	37,46	0,04	0,07	215	2011						
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	195/15/7	0,06	0,01	14,72	60,36	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,63	8,26	1,39	1,97	0,06	12,27	0,01	2,14	0,00	0,00	0,00	431	2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,78	0,00	0,00	0,05	0,49	10,60	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,30	202,40	0,00	0,00	0,01	ТП	2017						
Итого за прием пищи:	547	28,63	44,37	45,68	690,13	6,89	0,23	0,72	0,52	7,53	3,60	0,76	0,33	1,35	34,18	209,84	409,21	59,01	4,85	507,58	2,96	790,99	37,46	0,04	0,08								
Всего за день:		28,63	44,37	45,68	690,13	6,89	0,23	0,72	0,52	7,53	3,60	0,76	0,33	1,35	34,18	209,84	409,21	59,01	4,85	507,58	2,96	790,99	37,46	0,04	0,08								
								Завтрак																									

Примем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														№ рецептур	Сборник рецептур						
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		С, мкг	В1, мкг	В2, мкг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мкг	Фолиевая кислота мкг	Са, мкг	Р, мкг	Мг, мкг	Ca, мкг			К, мкг	Zn, мкг	Na, мкг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	8,24	87,63	25,30	0,02	0,02	0,00	2,12	0,00	0,00	0,01	0,34	0,90	42,08	31,01	14,36	0,59	260,65	0,41	753,75	2,73	0,00	0,01	47	2011
ПЮРЕ КАШЕВЫЙНОЕ	200	4,24	7,34	28,53	196,90	13,76	0,16	0,14	0,04	4,77	0,00	0,00	0,51	1,80	13,68	60,08	114,43	40,41	1,63	1 019,01	0,75	26,69	11,39	0,00	0,05	312	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИГОНЧИ РУБЦЫЕ	100	13,35	11,05	14,58	211,51	0,27	0,11	0,11	0,01	4,77	0,00	0,00	0,10	1,25	8,63	70,76	210,20	48,63	1,97	373,00	1,06	190,21	102,35	0,01	0,42	234	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	1,37	0,00	0,00	0,00	430	2008
РИБКОКО	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	0,05	0,03	0,01	0,95	0,00	0,00	0,12	0,45	3,00	24,00	16,50	12,00	3,30	417,00	0,23	39,00	3,00	0,00	0,02	338	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,78	0,00	0,00	0,05	0,49	10,80	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,30	202,40	0,00	0,00	0,01	117	2017
Итого за прием пищи:	790	22,75	24,33	100,04	716,48	54,33	0,39	0,32	0,06	8,95	0,11	0,00	0,79	4,33	37,01	210,94	402,38	128,50	8,21	2 122,12	2,75	1 213,42	119,47	0,01	0,51		
Всего за день:		22,75	24,33	100,04	716,48	54,33	0,39	0,32	0,06	8,95	0,11	0,00	0,79	4,33	37,01	210,94	402,38	128,50	8,21	2 122,12	2,75	1 213,42	119,47	0,01	0,51		

Применение	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Завтрак												Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, ккал, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В12, мкг	В6, мг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мг	Se, мг	F, мг														
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	25,48	25,71	0,32	334,03	1,20	0,08	0,18	0,10	0,30	0,00	0,79	0,75	8,86	6,55	21,85	215,83	23,83	2,11	286,36	3,00	100,96	8,76	0,03	0,17	307	2008												
РЫС ОТВАРНОЙ	200	4,93	7,90	51,75	297,87	0,00	0,04	0,03	0,04	0,52	0,14	0,00	0,13	0,92	13,68	44,46	102,82	37,54	0,83	75,21	1,04	15,60	1,01	0,03	0,03	304	2011												
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,78	0,00	0,00	0,05	0,48	10,80	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,30	202,40	0,00	0,00	0,01	19	2017												
СЫР (ТОРЦИММИ)	15	3,48	4,43	0,00	94,60	0,11	0,01	0,05	0,05	0,05	0,00	0,23	0,02	0,03	3,53	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,53	121,50	0,00	0,00	0,01	15	2011												
КОФЕИНЫ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	26,62	142,20	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	189,61	0,40	52,88	9,00	0,00	0,00	379	2011												
Итого за прием пищи:	555	40,16	40,71	98,16	920,59	1,83	0,22	0,39	0,21	1,65	0,14	1,02	0,95	10,58	34,56	318,00	511,88	97,53	4,21	595,98	5,27	493,34	18,77	0,04	0,22														
Всего за день:		40,16	40,71	98,16	920,59	1,83	0,22	0,39	0,21	1,65	0,14	1,02	0,95	10,58	34,56	318,00	511,88	97,53	4,21	595,98	5,27	493,34	18,77	0,04	0,22														

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мкг	В1, мкг	В2, мкг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мкг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мкг	Р, мкг	Мг, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Zn, мкг	Na, мкг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,32	9,12	51,18	331,62	0,00	0,30	0,16	0,03	6,31	0,12	0,00	0,37	3,09	29,54	29,63	290,07	167,78	5,88	352,49	1,90	5,33	3,05	0,00	0,02	181	2008		
КОТЛЕТЫ БИТОЧКИ ШИЦЕЛИ	100	14,38	23,08	12,20	313,84	0,00	0,07	0,10	0,04	3,21	0,14	0,00	0,28	3,02	10,53	13,52	144,39	23,16	2,71	272,70	2,39	179,92	5,75	0,00	0,03	268	2011		
СОУС ТОМАТНЫЙ НАСЭ	50	0,49	2,94	3,53	42,87	1,00	0,01	0,01	0,07	1,33	0,00	0,00	0,04	0,12	2,15	6,38	7,01	4,19	0,17	54,15	0,09	2,09	0,66	0,00	0,00	364	2008		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200г/197	0,16	0,01	14,92	61,96	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,63	13,29	5,10	4,98	0,43	24,87	0,01	3,17	0,00	0,00	0,00	377	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,78	0,00	0,00	0,05	0,49	10,80	8,28	30,24	11,88	0,72	51,80	0,30	202,40	0,00	0,00	0,01	119	2017		
Итого за прием пищи:	612	29,31	35,39	101,30	841,78	2,14	0,43	0,30	0,14	11,63	0,26	1,75	0,74	6,76	53,65	71,10	436,81	211,59	9,91	755,81	4,69	392,91	9,46	0,00	0,06				
Всего за день:		29,31	35,39	101,30	841,78	2,14	0,43	0,30	0,14	11,63	0,26	1,75	0,74	6,76	53,65	71,10	436,81	211,59	9,91	755,81	4,69	392,91	9,46	0,00	0,06				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														№ рецептур	Сборник рецептур						
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг			К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	8,24	87,63	25,30	0,02	0,02	0,00	2,12	0,00	0,00	0,01	0,34	0,90	42,08	31,01	14,36	0,59	260,65	0,41	753,75	2,73	0,00	0,01	47	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ ПРОЛЖКА	270	27,82	35,99	48,22	628,23	2,66	0,12	0,20	0,40	5,95	0,00	0,71	0,82	8,97	19,97	34,94	297,11	59,58	2,84	425,57	3,73	102,71	9,76	0,03	0,19	291	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,06	0,00	1,37	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,78	0,00	0,00	0,05	0,49	10,80	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,30	202,40	0,00	0,00	0,01	ГР	2017
Итого за прием пищи:	610	32,38	41,33	90,45	865,80	27,96	0,19	0,24	0,40	8,85	0,00	0,71	0,88	9,80	31,67	91,04	358,36	87,04	4,15	738,68	4,44	1 060,23	12,49	0,03	0,21		
Всего за день:		32,38	41,33	90,45	865,80	27,96	0,19	0,24	0,40	8,85	0,00	0,71	0,88	9,80	31,67	91,04	358,36	87,04	4,15	738,68	4,44	1 060,23	12,49	0,03	0,21		
		Завтрак																									

Примем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витаминны													Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, кг, г	Энергетическая ценность, ккал		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг					
ОБОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	1,10	0,20	3,80	24,00	25,00	0,06	0,04	0,17	0,39	0,00	0,00	0,10	0,50	11,00	14,00	26,00	20,00	1,00	290,00	0,20	3,00	2,00	0,00	0,00	0,00	71	2011			
ПОРЕ КАПТОВЕЛЬНОЕ	200	4,24	7,34	28,53	196,90	13,76	0,16	0,14	0,04	0,33	0,11	0,00	0,51	1,80	13,66	60,08	114,43	40,41	1,63	1 019, 01	0,75	26,69	11,39	0,00	0,05	0,05	312	2011			
КОТЛЕДЫ ИЛИ БЛЮДЧИИ РЫБНЫЕ	100	13,35	11,05	14,58	211,51	0,27	0,11	0,11	0,01	4,77	0,00	0,00	0,10	1,25	8,63	70,76	210,20	48,63	1,97	373,00	1,06	190,21	102,35	0,01	0,42	234	2011				
КОФЕЛЬНИИ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	26,62	142,20	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,28	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,51	0,40	62,88	9,00	0,00	0,00	0,00	379	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,78	0,00	0,00	0,05	0,49	10,80	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,30	202,40	0,00	0,00	0,00	0,01	19	2017			
Итого за прием пищи:	640	24,96	21,26	93,00	666,50	39,55	0,42	0,42	0,24	6,27	0,11	0,00	0,76	4,30	44,11	264,53	468,76	139,95	5,72	1 903, 22	2,71	475,18	124,74	0,01	0,48						
Всего за день:		24,96	21,26	93,00	666,50	39,55	0,42	0,42	0,24	6,27	0,11	0,00	0,76	4,30	44,11	264,53	468,76	139,95	5,72	1 903, 22	2,71	475,18	124,74	0,01	0,48						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины														Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, М, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В12, мкг	В6, мг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	Ф, мг						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4,87	5,87	20,22	156,26	42,90	0,06	0,09	0,14	0,33	0,11	0,00	0,34	1,48	24,65	113,31	81,93	41,14	2,47	530,78	1,03	33,60	7,35	0,00	0,03	321	2011				
ВЯЛОЧКИ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	100	15,13	19,40	10,21	275,25	0,60	0,06	0,13	0,08	0,28	0,09	0,41	0,38	4,71	3,18	14,09	140,05	17,01	1,26	198,98	1,73	142,08	6,78	0,01	0,09	315	2008				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	0,08	12,00	2,00	0,00	0,00	442	2008					
СЫР (ГОРЯЧИЙ)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,11	0,01	0,05	0,05	0,05	0,00	0,23	0,02	0,03	3,53	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,53	121,50	0,00	0,00	0,00	15	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,78	0,00	0,00	0,05	0,48	10,80	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,30	202,40	0,00	0,00	0,01	2017					
Итого за прием пищи:	585	27,44	30,14	70,10	664,00	47,61	0,20	0,31	0,27	1,44	0,20	0,64	0,87	6,91	42,36	308,68	341,22	83,28	7,40	1 034,56	3,67	511,58	16,13	0,01	0,14						
Всего за день:		27,44	30,14	70,10	664,00	47,61	0,20	0,31	0,27	1,44	0,20	0,64	0,87	6,91	42,36	308,68	341,22	83,28	7,40	1 034,56	3,67	511,58	16,13	0,01	0,14						

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, мг, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,22	6,45	46,14	271,77	0,90	0,08	0,03	0,03	1,57	0,11	0,00	0,11	0,00	0,11	0,66	13,48	46,19	57,42	14,41	1,37	85,84	0,49	8,20	1,01	0,02	0,02	309	2011
ГРУШ	100	14,88	17,15	3,07	228,23	1,23	0,04	0,09	0,02	2,57	0,00	2,05	0,00	0,30	3,04	8,08	20,53	132,74	19,26	2,04	331,25	2,66	53,77	6,02	0,00	0,04	260	2011	
КОФЕИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	26,62	142,20	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,28	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	189,51	0,40	52,88	9,00	0,00	0,00	379	2011	
МАСЛО (ГОРЧИЦЫМ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,01	0,07	0,22	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,02	0,70	0,00	0,00	0,00	14	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,78	0,00	0,00	0,05	0,05	0,49	10,80	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,30	202,40	0,00	0,00	0,01	0,01	19	2017
Итого за прием пищи:	550	28,42	34,62	95,38	806,89	1,75	0,21	0,26	0,14	5,14	0,26	2,05	0,46	0,46	4,45	32,36	187,61	310,19	64,68	4,55	639,70	3,87	317,95	16,03	0,02	0,07			
Всего за день:		28,42	34,62	95,38	806,89	1,75	0,21	0,26	0,14	5,14	0,26	2,05	0,46	0,46	4,45	32,36	187,61	310,19	64,68	4,55	639,70	3,87	317,95	16,03	0,02	0,07			