

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»

Согласовано:

Директор МОУ

«Пижемская СОШ»

А.С. Якимова



Утверждаю:

Генеральный Директор

ООО «Тоншаевский Общепит»

З.В. Дуплякова



Циклическое десятидневное меню

горячего питания для организации питания детей

7-11 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	157,80	170,84	947,91	5 998,02	229,08	2,26	2,71	1,23	28,94	3,64	1,04	2,64	16,65	249,43	2 266,09	2 768,48	779,69	50,28	6 890,19	19,15	3 530,26	153,57	0,11	0,65		
Среднее значение за период	15,78	17,08	94,79	599,80	22,91	0,23	0,27	0,12	2,89	0,36	0,10	0,26	1,67	24,94	226,61	276,85	77,97	5,03	689,02	1,92	353,03	15,36	0,01	0,07		
Содержание белков, жиров, углеводов в Меню за период в % от калорийности	10,5	25,6	63,9																							

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет Пятиклассная школа	580

1 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. кал, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мкг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИНОЙ, ОВСЯНОЙ, ГРЕЧУШЕВОЙ И ДРУГИХ ЗЕРН	210	8,83	14,40	40,42	324,70	0,24	0,18	0,14	0,06	1,82	0,15	0,00	0,12	0,48	11,50	129,81	221,12	69,79	1,90	312,98	1,97	61,30	12,00	0,00	0,02	173	2011		
СЫР (ГОРЦЛИММ)	13	3,48	4,43	0,00	54,60	0,11	0,01	0,05	0,05	0,00	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	0,01	15	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	189/15	0,00	0,00	14,52	56,05	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	0,00	430	2008	
РЫБНОЕ	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	0,02	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	0,01	2017		
Итого за прием пищи:	615	15,87	19,67	89,11	599,74	15,35	0,29	0,24	0,12	3,60	0,15	0,23	0,31	1,45	28,83	299,83	342,86	100,14	6,07	795,52	3,03	425,57	15,00	0,00	0,06				
Всего за день:		15,87	19,67	89,11	599,74	15,35	0,29	0,24	0,12	3,60	0,15	0,23	0,31	1,45	28,83	299,83	342,86	100,14	6,07	795,52	3,03	425,57	15,00	0,00	0,06				

2 День

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, кJ, 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	Mg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Zn, мкг	Na, мкг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг					
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	210	7,46	8,45	35,56	248,72	0,54	0,12	0,15	0,05	0,15	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,54	0,00	125,83	171,10	34,23	1,72	245,18	0,42	59,84	9,27	0,03	0,00	189	2008
КАША С МОЛОКОМ	200	3,75	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	0,14	1,80	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	0,68	51,71	9,00	0,00	0,00	382	2011	
РЕДИСКО	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	0,05	0,03	0,01	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	3,00	24,00	16,50	12,00	3,30	417,00	0,23	39,00	3,00	0,00	0,02	NP	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,98	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	6,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,30	202,40	0,00	0,00	0,01	NP	2017	
Итого за прием пищи:	600	14,77	12,30	94,14	552,11	16,06	0,25	0,31	0,08	1,88	0,10	0,00	0,00	0,00	0,17	1,62	15,60	269,53	313,42	85,60	6,61	921,07	1,63	352,95	21,27	0,03	0,03			
Всего за день:		14,77	12,30	94,14	552,11	16,06	0,25	0,31	0,08	1,88	0,10	0,00	0,00	0,17	1,62	15,60	269,53	313,42	85,60	6,61	921,07	1,63	352,95	21,27	0,03	0,03				

3 ДЕНЬ

Приме пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. кал, 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				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,44	4,84	34,71	204,32	0,00	0,07	0,02	0,02	0,10	0,81	0,88	0,21	0,06	0,06	2,82	34,79	43,20	10,85	1,02	64,42	0,37	6,18	0,76	0,01	0,01	309	2011	
МАССА ПАРЕНЬЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,15	0,10	0,81	0,88	0,21	0,06	0,06	2,82	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	0,45	53,94	8,05	0,01	0,02	209	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,06	0,01	14,72	60,36	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,63	8,26	1,39	1,97	0,06	12,27	0,01	2,14	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	0,76	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	2017		
РЕСТОК	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	0,05	0,03	0,01	0,95	0,00	0,00	0,21	0,12	0,45	3,00	24,00	16,50	12,00	3,30	417,00	0,23	38,00	3,00	0,00	0,02	2008		
Итого за прием пищи:	887	14,02	10,18	83,87	488,37	16,12	0,19	0,22	0,13	3,72	0,97	0,21	0,31	0,31	1,50	27,39	95,25	160,88	41,05	6,01	601,64	1,36	303,66	11,81	0,02	0,06			
Всего за день:		14,02	10,18	83,87	488,37	16,12	0,19	0,22	0,13	3,72	0,97	0,21	0,31	1,50	27,39	95,25	160,88	41,05	6,01	601,64	1,36	303,66	11,81	0,02	0,06				

4 день

Приним пицци, 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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг						
ПИЦЦИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	290/20	24,25	17,88	67,78	533,09	0,29	0,08	0,32	0,11	0,86	0,35	0,16	0,14	1,09	11,45	214,60	315,74	51,66	1,18	265,13	1,54	92,37	5,02	0,03	0,06	236	2012				
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	0,00	430	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,78	0,00	0,00	0,05	0,49	10,80	6,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,30	202,40	0,00	0,00	0,01	0,00	2017				
ПЕЧЕНЬЕ	500	3,00	3,92	29,76	166,00	0,00	0,03	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,28	0,00	11,60	36,00	8,00	0,84	44,00	0,00	132,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008				
Итого за прием пищи:	30,21	30,21	22,04	131,53	849,83	0,29	0,16	0,36	0,12	1,44	0,35	0,16	0,19	1,86	22,25	240,22	381,98	72,76	2,74	361,59	1,84	428,14	5,02	0,03	0,07						
Всего за день:																															

5 День

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, 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, мкг	F, мкг						
						Завтрак																									
КАША ВЯЖАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	210	5,93	12,03	33,47	264,07	0,24	0,08	0,11	0,06	0,78	0,15	0,00	0,00	0,12	0,49	10,26	112,24	132,26	32,28	0,74	201,97	0,93	54,93	10,05	0,00	0,01	175	2011			
	10	0,05	0,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,01	0,07	0,22	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			
МАСЛО (ПОРЦИЙКИ)	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	0,07	0,26	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	0,40	52,88	9,00	0,00	0,00	379	2011			
КОФЕИНЬИ НАПИТОК С МОЛОКОМ	100	0,80	0,20	7,49	37,96	0,06	0,03	0,01	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	34,97	16,98	10,99	0,10	154,89	0,00	11,98	0,00	0,00	0,15	2008				
МАЧДАРИН	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	0,05	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				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	660	13,05	23,15	87,13	610,92	38,72	0,23	0,28	0,16	1,98	0,30	0,00	0,00	0,24	1,44	21,06	268,10	269,27	74,18	1,98	579,53	1,65	322,90	19,05	0,00	0,17					
Итого за прием пищи:		13,05	23,15	87,13	610,92	38,72	0,23	0,28	0,16	1,98	0,30	0,00	0,00	0,24	1,44	21,06	268,10	269,27	74,18	1,98	579,53	1,65	322,90	19,05	0,00	0,17					
Всего за день:		13,05	23,15	87,13	610,92	38,72	0,23	0,28	0,16	1,98	0,30	0,00	0,00	0,24	1,44	21,06	268,10	269,27	74,18	1,98	579,53	1,65	322,90	19,05	0,00	0,17					

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	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	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	210	9,07	10,40	34,96	267,69	0,23	0,18	0,18	0,05	3,57	0,10	0,00	0,21	1,90	16,48	116,55	210,10	104,42	3,36	339,42	1,46	51,80	10,47	0,00	0,01	184	2008				
МАСЛО (ПОПУЛИМ)	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	1,20	1,90	0,00	0,02	1,90	0,02	0,70	0,00	0,00	0,00	14	2011				
Чай с лимонком	200/15/7	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	4,58	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	30,24	11,88	0,72	51,60	0,30	202,40	0,00	0,00	0,01	17	2017					
РЯДОКО	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	0,03	0,01	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	2008					
Итого за прием пищи:	632	12,84	19,50	84,13	566,44	16,37	0,28	0,25	0,13	5,52	0,25	0,00	0,38	2,78	30,91	163,32	263,84	132,88	7,83	834,39	2,02	297,07	13,47	0,00	0,04						
Всего за день:	1284	19,50	84,13	566,44	16,37	0,28	0,25	0,13	0,13	5,52	0,25	0,00	0,38	2,78	30,91	163,32	263,84	132,88	7,83	834,39	2,02	297,07	13,47	0,00	0,04						
Завтрак																															

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод би, 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	Ne			
КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА, ЯЧНЕВОЙ, КУКУРУЗНОЙ И ПЕРЛОВОЙ КРУП	210	5,85	11,82	42,03	296,10	0,24	0,04	0,11	0,06	0,42	0,15	0,00	0,00	0,08	0,64	8,36	109,78	132,92	31,59	0,49	191,88	1,04	56,63	9,82	0,01	0,02	174	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	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	0,49	19,80	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,30	202,40	0,00	0,00	0,01	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	0,30	7,30	51,00	34,50	19,50	0,45	295,50	0,30	19,50	3,00	0,00	0,00	0,03	2017	2008	
АТЛЕНЬСИН	150	1,35	0,30	12,15	64,50	90,00	0,06	0,05	0,02	0,33	0,00	0,00	0,09	0,22	1,43	26,66	169,06	197,66	62,97	1,68	538,98	1,64	278,53	12,62	0,01	0,06			
Итого за прием пищи:	600	10,16	12,36	73,65	452,49	90,24	0,15	0,18	0,08	1,53	0,15	0,00	0,22	1,43	26,66	169,06	197,66	62,97	1,68	538,98	1,64	278,53	12,62	0,01	0,06				
Всего за день:		10,16	12,36	73,65	452,49	90,24	0,15	0,18	0,08	1,53	0,15	0,00	0,22	1,43	26,66	169,06	197,66	62,97	1,68	538,98	1,64	278,53	12,62	0,01	0,06				

8 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Витаминны				В12, мг	В6, мг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г						В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг					Д, мг	В12, мг	В6, мг	РР, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг			Fe, мг
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,42	4,84	34,57	203,66	0,00	0,07	0,02	0,02	1,18	0,08	0,00	0,08	0,49	10,10	34,71	43,05	10,81	1,02	64,18	0,37	6,17	0,76	0,01	0,01	308	2011
РЫБА ВАПРЕНЬЕ	40	4,86	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,15	0,10	0,81	0,89	0,21	0,06	0,06	2,82	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	0,45	53,94	8,05	0,01	0,02	209	2011
КОБЕЯНЫЙ 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	169,61	0,40	52,88	9,00	0,00	0,00	379	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	0,01	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	0,06	2008
Итого за прием пищи:	580	17,25	12,60	95,63	569,56	15,52	0,23	0,33	0,15	3,72	0,97	0,21	0,31	1,75	26,72	198,32	247,23	58,07	6,35	758,74	1,75	354,39	20,81	0,02	0,06		
Всего за день:		17,25	12,60	95,63	569,56	15,52	0,23	0,33	0,15	3,72	0,97	0,21	0,31	1,75	26,72	198,32	247,23	58,07	6,35	758,74	1,75	354,39	20,81	0,02	0,06		

9 День

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, мг	В6, мг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	І, мг	Se, мг	С, мг	F, мг					
ТАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ, ОВсяНОЙ, ГРЕЧНЕВОЙ И ДРУГИХ ЗЕРН	210	8,83	13,39	39,40	314,03	0,52	0,21	0,16	0,06	1,82	0,15	0,00	0,23	0,14	0,52	14,50	134,36	230,57	63,84	1,90	328,86	1,76	68,80	11,25	0,00	0,00	0,04	173	2011		
Сыр (Полужирный)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,11	0,01	0,05	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	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	0,01	15	2011		
Сок Яблочный	200	1,00	0,20	20,20	85,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,49	10,80	6,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,30	202,40	0,00	0,00	0,00	0,01	142	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	0,00	0,05	0,00	0,00	11,25	5,40	2,70	0,63	23,00	0,00	13,50	0,00	0,00	0,00	0,00	17	2017		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,39	0,05	38,70	158,11	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,29	1,24	28,03	289,89	355,21	91,77	6,20	656,66	2,67	418,20	13,25	0,00	0,00	0,06				
ЗЕФИР	518	16,66	18,31	117,77	704,63	4,63	0,29	0,26	0,11	2,65	0,15	0,23	0,23	0,29	1,24	29,03	289,89	355,21	91,77	6,20	656,66	2,67	418,20	13,25	0,00	0,00	0,06				
Итого за прием пищи:		16,66	18,31	117,77	704,63	4,63	0,29	0,26	0,11	2,65	0,15	0,23	0,23	0,29	1,24	29,03	289,89	355,21	91,77	6,20	656,66	2,67	418,20	13,25	0,00	0,00	0,06				
Всего за день:		16,66	18,31	117,77	704,63	4,63	0,29	0,26	0,11	2,65	0,15	0,23	0,23	0,29	1,24	29,03	289,89	355,21	91,77	6,20	656,66	2,67	418,20	13,25	0,00	0,00	0,06				

10 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
КАША МАННАЯ ЖЕЛТАЯ	210	6,05	8,24	30,18	218,73	0,54	0,06	0,12	0,05	0,95	0,10	0,00	0,05	0,38	7,18	116,83	89,60	17,36	0,38	182,36	0,61	53,87	9,27	0,00	0,01	189	2008		
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	3,40	28,52	148,02	0,24	0,03	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	112,26	87,89	19,03	0,40	169,61	0,40	52,88	9,00	0,00	0,00	379	2011		
МАСЛО (ПОРЦИОН)	10	0,05	0,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,01	0,07	0,22	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,49	10,80	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,30	202,40	0,00	0,00	0,01	NP	2017		
РЫБОКО	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		2008		
Итого за прием пищи:	610	12,97	20,73	90,95	603,94	15,78	0,19	0,28	0,15	2,90	0,25	0,00	0,22	1,58	20,98	262,57	236,13	60,27	4,83	832,07	1,56	348,85	21,27	0,00	0,04				
Всего за день:		12,97	20,73	90,95	603,94	15,78	0,19	0,28	0,15	2,90	0,25	0,00	0,22	1,58	20,98	262,57	236,13	60,27	4,83	832,07	1,56	348,85	21,27	0,00	0,04				