

Приложение №1 к  
Техническому заданию  
контракта №6/24-12  
от 14 октября 2024 г.

«Согласовано»

Директор МБОУ «Лицей № 6  
имени М.А. Булатова»



Бикмаева Л.А.

«Утверждаю»

Индивидуальный предприниматель  
Дюкарева Людмила Николаевна



Дюкарева Л.Н.

## ПРИМЕРНОЕ-ЦИКЛИЧНОЕ 12-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

**Организация питания для обучающихся из малоимущих, многодетных,  
социально незащищенных семей,  
обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (1-11 классы)**

на период с 14.10.2024г. по 11.12.2024г.

## Для организации питания детей с 7 до 11 лет на период с 14.10.2024г. по 31.10.2024г.

### 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	60	1,0	3,6	5,7	60,1	0	28,3	0,2	1,9	21,1	10,0	20,2	0,5	49	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	4,9	5,4	17,3	136,1	0,2	4,6	0,2	3,8	33,1	30,4	70,4	1,7	102	2011
КОГДЕТЫ РУБЕЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	18,9	26,2	14,8	370,0	0,1	0,7	0,1	2,6	44,2	27,3	188,6	2,1	294	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	2,7	3,3	17,5	110,8	0	0	0	0,6	13,8	4,6	22,2	0,6	203	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	349	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>30,1</b>	<b>38,9</b>	<b>87,8</b>	<b>820,5</b>	<b>0,4</b>	<b>33,6</b>	<b>0,5</b>	<b>9,8</b>	<b>127,9</b>	<b>81,7</b>	<b>336,2</b>	<b>6,5</b>		

### 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	60	0,8	3,5	2,6	46,1	0	6,8	0,1	1,6	18,7	10,5	20,0	0,7	43	2011
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	4,0	11,7	90,2	0	5,4	0,2	1,7	26,6	21,4	43,9	1,1	83	2011
БЫТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	13,5	10,4	14,5	205,0	0,1	0,2	0	4,0	54,9	46,2	201,2	1,3	234	2011
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	9,3	20,7	178,8	0,1	9,9	0,1	0,3	36,6	28,2	83,0	1,1	128	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	20,2	98,1	0	80	0,2	0	19,1	4,9	3,1	0,5	388	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>22,4</b>	<b>27,9</b>	<b>86,7</b>	<b>699,8</b>	<b>0,3</b>	<b>102,3</b>	<b>0,6</b>	<b>8,5</b>	<b>163,1</b>	<b>118,8</b>	<b>386,0</b>	<b>6,3</b>		

## 3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	5,8	4,4	74,9	0	3,7	0,1	2,5	17,3	10,8	23,4	0,6	67	2011
РАССОЛЬНИК С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ	200	1,8	4,1	12,4	94,7	0,1	5,2	0,2	1,9	20,1	19,2	49,9	0,8	96	2011
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	17,1	16,7	2,3	227,6	0,1	1,3	0,1	0,6	12,2	20,2	146,6	2,1	246	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,9	38,5	222	0	0	0	0,3	4,6	24,1	73,3	0,5	304	2011
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	25,2	102,0	0	0,8	0	0,1	10,2	2,9	2	0,4	344	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>26,0</b>	<b>33,0</b>	<b>99,8</b>	<b>802,8</b>	<b>0,3</b>	<b>11,0</b>	<b>0,4</b>	<b>6,3</b>	<b>71,6</b>	<b>84,8</b>	<b>330,0</b>	<b>6,0</b>		

## 4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,6	3,6	1,7	41,0	0	2,8	0	1,6	14,6	8,9	26,7	0,6	20	2011
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	7,8	9,4	11,1	158,0	0	0,5	0	1,9	19,8	10,6	66,8	0,7	113	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,1	5,5	3,0	101,9	0,1	1,4	0,6	2,5	39,3	42,5	153,6	1,0	229	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	145,7	0,2	10,4	0	0,2	35,0	29,2	84,0	1,2	128	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	349	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>28,1</b>	<b>25,7</b>	<b>95,4</b>	<b>721,1</b>	<b>0,5</b>	<b>15,1</b>	<b>0,6</b>	<b>7,1</b>	<b>133,9</b>	<b>107,1</b>	<b>398,4</b>	<b>5,6</b>		

## 5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	1,0	3,6	5,7	60,1	0	28,3	0,2	1,9	21,2	10,0	20,2	0,5	49	2011
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	9,1	2,8	22,2	150,9	0,1	10,2	0,2	0,3	29,6	32,8	75,6	1,2	54-11с-2020	2020
ПЛОВ	200	22,5	23,3	34,7	438,5	0,1	1,3	0,2	3,7	19,5	45,7	231,7	3,0	265	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЭКСТРАТА	200	0	0	29,3	117,1	0	0	0	0	13,3	2,1	7,4	0	882	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>35,2</b>	<b>30,1</b>	<b>108,9</b>	<b>848,2</b>	<b>0,3</b>	<b>39,8</b>	<b>0,6</b>	<b>6,8</b>	<b>90,8</b>	<b>98,2</b>	<b>369,7</b>	<b>6,3</b>		

## 6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0	15,1	0,1	0,2	8,4	12,1	15,7	0,6		2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,5	4,1	8,8	77,4	0	6,8	0,2	1,9	23,7	16,9	36,9	0,8	99	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	12,6	9,2	3,8	153,3	0,1	0,1	0	2,0	79,8	34,9	178,8	0,8	232	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	145,7	0,2	10,4	0	0,2	35,0	29,2	84,0	1,2	128	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	20,2	98,1	0	80	0,2	0	19,1	4,9	3,1	0,5	388	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>25,1</b>	<b>20,9</b>	<b>99,2</b>	<b>701,6</b>	<b>0,5</b>	<b>112,4</b>	<b>0,5</b>	<b>5,2</b>	<b>182,7</b>	<b>112,1</b>	<b>385,8</b>	<b>6,0</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0,8	3,6	2,9	48,6	0	5,6	0,1	1,7	10,2	10,8	19,1	0,6	23	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2,4	2,4	15,3	92,1	0,1	5,3	0,2	1,5	18,5	31,8	60,8	1,2	101	2011
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	90	9,5	11,4	10,3	185,0	0	0	0	1,6	16,0	15,1	92,8	1,4	268	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,6	4,7	35,9	208,5	0,1	0	0	1,2	18,6	8,5	43,4	1,1	203	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ 783	50	0,5	2,4	3,4	37,6	0	1,0	0,1	0	7,9	5,4	9,7	0,2	783	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	349	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>795</b>	<b>21,4</b>	<b>24,9</b>	<b>100,3</b>	<b>715,3</b>	<b>0,3</b>	<b>11,9</b>	<b>0,4</b>	<b>6,9</b>	<b>86,9</b>	<b>81,0</b>	<b>260,6</b>	<b>6,1</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	60	0,8	3,5	2,6	46,1	0	6,8	0,1	1,6	18,7	10,5	20,0	0,7	43	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4,0	10,0	82,5	0	6,6	0,2	1,8	33,4	20,2	38,3	1,1	82	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	90	8,4	7,5	12,3	151,2	0	10,0	0	0,4	30,6	20,7	92,1	1,5	2620	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	145,7	0,2	10,4	0	0,2	35,0	29,2	84,0	1,2	128	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	23,2	95,6	0	1,6	0	0,3	19,9	5,9	4	0,8	342	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>20,5</b>	<b>22,4</b>	<b>112,2</b>	<b>733,7</b>	<b>0,4</b>	<b>35,4</b>	<b>0,3</b>	<b>5,2</b>	<b>154,3</b>	<b>100,6</b>	<b>305,7</b>	<b>7,4</b>		

## 9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0	15,1	0,1	0,2	8,4	12,1	15,7	0,6		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,1	4,1	17,6	118,9	0	3,7	0,2	1,0	22,6	16,4	47,8	0,8	108	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	16,9	37,1	13,7	458,7	0,3	29,0	0,1	2,3	78,0	46,9	184,8	3,1	139-256	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>25,8</b>	<b>43,9</b>	<b>85,1</b>	<b>840,5</b>	<b>0,4</b>	<b>49,4</b>	<b>0,4</b>	<b>4,4</b>	<b>134,6</b>	<b>94,2</b>	<b>313,7</b>	<b>9,0</b>		

## 10 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0	15,1	0,1	0,2	8,4	12,1	15,7	0,6		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	6,2	5,8	14,3	135,4	0,1	7,2	0,2	1,1	22,3	26,9	88,9	1,4	104	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	12,6	9,1	3,8	153,1	0,1	0,1	0	2,0	79,3	34,9	178,9	0,8	232	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,9	38,5	222	0	0	0	0,3	4,6	24,1	73,3	0,5	304	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	349	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>25,7</b>	<b>21,3</b>	<b>91,4</b>	<b>668,5</b>	<b>0,3</b>	<b>22,4</b>	<b>0,3</b>	<b>4,5</b>	<b>130,3</b>	<b>107,4</b>	<b>391,6</b>	<b>4,9</b>		

## 11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	0		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	2,8	5,7	4,2	79,8	0	2,0	0	1,4	95,7	12,8	63,9	0,7	50	2011	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	1,5	4,1	8,3	75,9	0	6,4	0,2	1,9	25,7	15,6	33,7	0,7	98	2011	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	25,4	28,0	14,5	409,8	0,1	1,0	0,1	0,4	49,3	33,2	243,3	2,6	294	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	145,7	0,2	10,4	0	0,2	35,0	29,2	84,0	1,2	128	2011	
СОУС ТОМАТНЫЙ 783	50	0,5	2,4	3,4	37,6	0	1,0	0,1	0	7,9	5,4	9,7	0,2	783	2008	
КИСЕЛЬ ИЗ ЭКСТРАТА	200	0	0	29,3	117,1	0	0	0	0	13,3	2,1	7,4	0	882	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>36,0</b>	<b>45,9</b>	<b>98,1</b>	<b>947,5</b>	<b>0,4</b>	<b>20,8</b>	<b>0,4</b>	<b>4,8</b>	<b>234,1</b>	<b>105,9</b>	<b>476,8</b>	<b>7,0</b>			

## 12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	0		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	1,0	3,6	5,7	60,1	0	28,3	0,2	1,9	21,1	10,0	20,2	0,5	49	2011	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,5	4,1	8,8	77,4	0	6,8	0,2	1,9	23,7	16,9	36,9	0,8	99	2011	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	200	12,1	6,1	19,6	184,0	0,2	7,8	0	0,5	36,5	54,2	197,6	1,7	502	2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>22,0</b>	<b>15,9</b>	<b>96,4</b>	<b>617,5</b>	<b>0,4</b>	<b>44,5</b>	<b>0,4</b>	<b>5,2</b>	<b>110,6</b>	<b>102,4</b>	<b>334,6</b>	<b>7,6</b>			

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	318,3	350,8	1 161,3	9 117,0	4,5	498,6	5,4	74,7	1 620,8	1 194,2	4 289,1	78,7	0,38	41,55	0,45	6,23	135,07	99,52	357,43	6,56
Среднее значение за период	26,53	29,23	96,78	759,75																

Возраст детей	Обед
7-11 лет	765



# Для организации питания детей с 12 до 18 лет на период с 14.10.2024г. по 31.10.2024г.

## 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	100	1,6	6	9,5	100,1	0	47,1	0,4	3,0	35,2	16,9	33,6	0,8	49	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	4,9	5,4	17,3	136,1	0,2	4,6	0,2	3,8	33,1	30,4	70,4	1,7	102	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	21,0	29,1	16,7	410,7	0,1	0,8	0,1	2,8	49,0	30,4	209,5	2,3	294	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	3,3	3,9	21	132,6	0,1	0	0	0,7	16,4	5,4	26,4	0,6	203	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	349	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>34,8</b>	<b>44,9</b>	<b>105,4</b>	<b>963,8</b>	<b>0,5</b>	<b>52,5</b>	<b>0,7</b>	<b>11,6</b>	<b>153,0</b>	<b>96,3</b>	<b>392,1</b>	<b>7,8</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	100	1,3	5,9	4,1	76,8	0	11,5	0,2	2,7	31,2	17,6	33,2	1,1	43	2011
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,0	5,1	14,7	112,9	0,1	6,7	0,2	2,3	33,2	26,9	54,9	1,4	83	2011
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	15,0	11,6	16,2	228,0	0,1	0,3	0	4,4	60,9	51,4	223,4	1,4	234	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	11,1	24,8	214,4	0,2	12,0	0,1	0,4	43,9	33,7	99,5	1,4	128	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИЛОВНИКА	200	0,7	0,3	20,2	98,1	0	80	0,2	0	19,1	4,9	3,1	0,5	388	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	0,8	0,8	19	91,2	0,1	8	0	1,3	28,8	14,4	19,8	4	338	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1090</b>	<b>27,5</b>	<b>35,3</b>	<b>124,4</b>	<b>943,8</b>	<b>0,6</b>	<b>118,5</b>	<b>0,7</b>	<b>12,4</b>	<b>227,9</b>	<b>160,3</b>	<b>486,1</b>	<b>12,2</b>		

## 3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,5	9,8	7,3	124,7	0	6,0	0,2	4,3	28,8	17,7	39,2	0,9	67	2011
РАССОЛЬНИК С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ	250	2,2	5,3	15,7	118,7	0,1	6,3	0,2	2,5	25,0	24,1	62,2	1,0	96	2011
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	17,1	16,7	2,3	227,7	0,1	1,3	0,1	0,6	12,2	20,2	146,8	2,1	246	2011
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,1	46,3	266,5	0,1	0	0,1	0,5	5,5	29	88,1	0,5	304	2011
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	25,2	102,0	0	0,8	0	0,1	10,2	2,9	2	0,4	344	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>29,3</b>	<b>39,5</b>	<b>122,2</b>	<b>962,0</b>	<b>0,4</b>	<b>14,4</b>	<b>0,6</b>	<b>9,3</b>	<b>92,5</b>	<b>105,3</b>	<b>390,5</b>	<b>7,3</b>		

## 4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,9	5,9	2,8	68,3	0	4,7	0	2,6	24,3	14,9	44,6	1,1	20	2011
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	9,5	11,6	13,7	197,7	0	0,7	0	2,3	24,6	13,4	83,6	0,9	113	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	12,0	6,5	3,7	122,3	0,1	1,8	0,6	2,9	47,0	51,1	184,4	1,0	229	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	174,8	0,2	12,5	0	0,3	42,1	34,9	100,8	1,4	128	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	349	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
БАТОН	70	5,3	2	36	183,4	0,1	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>35,5</b>	<b>32,8</b>	<b>122,8</b>	<b>930,8</b>	<b>0,5</b>	<b>19,7</b>	<b>0,6</b>	<b>9,4</b>	<b>170,6</b>	<b>136,6</b>	<b>511,1</b>	<b>7,5</b>		

## 5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,6	6	9,5	0	47,1	0,4	3,0	35,3	16,9	33,6	0,8	49	2011	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	11,4	3,7	27,6	0,2	12,9	0,3	0,3	37,2	41,1	94,5	1,7	54-11с-2020	2020	
ПЛОВ	250	28,3	29,2	43,3	0,1	1,7	0,2	4,8	24,1	57,1	289,7	3,7	265	2008	
КИСЕЛЬ ИЗ ЭКСТРАТА	200	0	0	29,3	0	0	0	0	13,3	2,1	7,4	0	882	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>45,3</b>	<b>39,4</b>	<b>135,1</b>	<b>0,4</b>	<b>61,7</b>	<b>0,9</b>	<b>9,4</b>	<b>120,7</b>	<b>128,6</b>	<b>477,4</b>	<b>8,6</b>			

## 6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	0,1	25,1	0,2	0,4	14,1	20,1	26,1	1		2008	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,8	5,1	10,9	0,1	8,5	0,2	2,4	29,5	21,1	46,2	1,0	99	2011	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	12,6	9,2	3,8	0,1	0,1	0	2,0	79,8	34,9	178,8	0,8	232	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	0,2	12,5	0	0,3	42,1	34,9	100,8	1,4	128	2011	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	20,2	0	80	0,2	0	19,1	4,9	3,1	0,5	388	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008	
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>960</b>	<b>28,5</b>	<b>23,3</b>	<b>120,6</b>	<b>0,7</b>	<b>126,2</b>	<b>0,6</b>	<b>6,4</b>	<b>206,8</b>	<b>135,1</b>	<b>446,2</b>	<b>7,7</b>			

## 7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
	Масса порции	Белки, Жиры, Углеводы, г				В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г											
12-18 лет															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	1,2	6,0	4,9	80,9	0,1	9,3	0,1	2,8	16,9	18,0	31,7	0,9	23	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	3,0	3,0	18,8	115,2	0,1	6,6	0,2	2,0	23,1	39,9	76,3	1,5	101	2011
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	100	10,4	12,5	11,5	204,3	0	0	0	1,9	18,2	16,9	102,9	1,6	268	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	6,7	5,7	43,1	250,1	0,1	0	0	1,4	22,2	10,1	52,0	1,3	203	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ 783	50	0,5	2,4	3,4	37,6	0	1,0	0,1	0	7,9	5,4	9,7	0,2	783	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	349	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>945</b>	<b>25,8</b>	<b>30,1</b>	<b>122,6</b>	<b>872,4</b>	<b>0,4</b>	<b>16,9</b>	<b>0,4</b>	<b>9,4</b>	<b>107,6</b>	<b>103,5</b>	<b>324,8</b>	<b>7,9</b>		

## 8 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
	Масса порции	Белки, Жиры, Углеводы, г				В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г											
12-18 лет															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	100	1,3	5,9	4,1	76,8	0	11,5	0,2	2,7	31,2	17,6	33,2	1,1	43	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,0	5,0	12,5	103,2	0	8,2	0,2	2,3	41,9	25,5	47,8	1,3	82	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120	11,2	10,1	16,5	201,8	0	13,4	0	0,6	40,7	27,8	123,0	2,0	2620	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	174,8	0,2	12,5	0	0,3	42,1	34,9	100,8	1,4	128	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	23,2	95,6	0	1,6	0	0,3	19,9	5,9	4	0,8	342	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>970</b>	<b>27,0</b>	<b>29,7</b>	<b>138,2</b>	<b>931,8</b>	<b>0,4</b>	<b>47,2</b>	<b>0,4</b>	<b>7,5</b>	<b>198,0</b>	<b>130,9</b>	<b>400,0</b>	<b>9,6</b>		

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
12-18 лет															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,1	0,1	25,1	0,2	0,4	14,1	20,1	26,1	1		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3,7	5,0	22,0	148,7	0,1	4,6	0,2	1,4	28,0	20,4	60,0	1,0	108	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	250	21,3	46,7	17,4	576,0	0,5	36,2	0,1	3,0	97,7	58,7	231,3	3,8	139-256	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>32,6</b>	<b>54,6</b>	<b>103,1</b>	<b>1038,0</b>	<b>0,8</b>	<b>67,5</b>	<b>0,5</b>	<b>6,1</b>	<b>169,0</b>	<b>121,8</b>	<b>400,2</b>	<b>11,1</b>		

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
12-18 лет															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,1	0,1	25,1	0,2	0,4	14,1	20,1	26,1	1		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	7,5	7,5	17,8	169,1	0,1	9,0	0,2	1,5	27,8	33,7	111,2	1,8	104	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	12,7	8,9	3,8	151,3	0,1	0,2	0	2,4	71,0	21,2	162,3	0,6	232	2011
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,1	46,3	266,5	0,1	0	0,1	0,5	5,5	29	88,1	0,5	304	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	349	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	0,8	0,8	19	91,2	0,1	8	0	1,3	28,8	14,4	19,8	4	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1090</b>	<b>30,5</b>	<b>25,0</b>	<b>131,6</b>	<b>886,5</b>	<b>0,6</b>	<b>42,3</b>	<b>0,5</b>	<b>7,4</b>	<b>166,5</b>	<b>131,6</b>	<b>459,7</b>	<b>10,3</b>		

## 11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	4,7	9,5	6,9	132,9	0	3,4	0	2,2	159,5	21,3	106,6	1,2	50	2011
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1,8	5,1	10,3	95,0	0	8,0	0,2	2,3	32,1	19,8	42,3	1,0	98	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	28,2	31,1	16,2	455,7	0,1	1,1	0,1	0,4	54,7	36,9	270,3	2,9	294	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	174,8	0,2	12,5	0	0,3	42,1	34,9	100,8	1,4	128	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ 783	50	0,5	2,4	3,4	37,6	0	1,0	0,1	0	7,9	5,4	9,7	0,2	783	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЭКСТРАТА	200	0	0	29,3	117,1	0	0	0	0	13,3	2,1	7,4	0	882	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>43,0</b>	<b>54,9</b>	<b>117,2</b>	<b>1135,5</b>	<b>0,4</b>	<b>26,0</b>	<b>0,4</b>	<b>6,5</b>	<b>320,4</b>	<b>131,8</b>	<b>589,3</b>	<b>9,1</b>		

## 12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,6	6	9,5	100,1	0	47,1	0,4	3,0	35,2	16,9	33,6	0,8	49	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,8	5,1	10,9	96,7	0,1	8,5	0,2	2,4	29,5	21,1	46,2	1,0	99	2011
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	250	15,1	8,1	24,6	231,0	0,2	9,8	0	0,5	46,0	67,5	246,7	2,0	502	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>	<b>28,0</b>	<b>21,6</b>	<b>120,8</b>	<b>790,8</b>	<b>0,5</b>	<b>67,0</b>	<b>0,6</b>	<b>7,2</b>	<b>145,5</b>	<b>131,9</b>	<b>430,3</b>	<b>9,3</b>		

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	
Итого за весь период	387,8	431,1	1 464,0	11 359,1	6,2	659,9	17,9	102,6	2 078,5	513,7	5	307,7	108,4
Среднее значение за период	32,32	35,93	122	946,59	0,52	54,99	1,49	8,55	173,21	126,14	442,31	9,03	

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
12-18 лет	950

## Для организации питания детей с 7 до 11 лет на период с 01.11.2024г. по 11.12.2024г.

### 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	3,6	4,9	54,6	0	2,3	0	1,6	19	11,3	22,2	0,7	52	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	4,9	5,4	17,3	136,1	0,2	4,6	0,2	3,8	33,1	30,4	70,4	1,7	102	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	18,9	26,2	14,8	370,0	0,1	0,7	0,1	2,6	44,2	27,3	188,6	2,1	294	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	2,7	3,3	17,5	110,8	0	0	0	0,6	13,8	4,6	22,2	0,6	203	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	349	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>30,0</b>	<b>38,9</b>	<b>87,0</b>	<b>815,0</b>	<b>0,4</b>	<b>7,6</b>	<b>0,3</b>	<b>9,5</b>	<b>125,8</b>	<b>83,0</b>	<b>338,2</b>	<b>6,7</b>		

### 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	3,0	1,7	36,7	0	1,5	0	1,3	13,7	8,0	16,6	0,4	21	2011
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	4,0	11,7	90,2	0	5,4	0,2	1,7	26,6	21,4	43,9	1,1	83	2011
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	13,5	10,4	14,5	205,0	0,1	0,2	0	4,0	54,9	46,2	201,2	1,3	234	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	9,3	20,7	178,8	0,1	9,9	0,1	0,3	36,6	28,2	83,0	1,1	128	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	20,2	98,1	0	80	0,2	0	19,1	4,9	3,1	0,5	388	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,6	0,6	14,3	68,4	0	6	0	0,9	21,6	10,8	14,9	3	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>22,7</b>	<b>28,0</b>	<b>100,1</b>	<b>758,8</b>	<b>0,3</b>	<b>103,0</b>	<b>0,5</b>	<b>9,1</b>	<b>179,7</b>	<b>127,1</b>	<b>397,5</b>	<b>9,0</b>		



## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	5,8	4,4	74,9	0	3,7	0,1	2,5	17,3	10,8	23,4	0,6	67	2011	
РАССОЛЬНИК С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ	200	1,8	4,1	12,4	94,7	0,1	5,2	0,2	1,9	20,1	19,2	49,9	0,8	96	2011	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	17,1	16,7	2,3	227,6	0,1	1,3	0,1	0,6	12,2	20,2	146,6	2,1	246	2011	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,9	38,5	222	0	0	0	0,3	4,6	24,1	73,3	0,5	304	2011	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	25,2	102,0	0	0,8	0	0,1	10,2	2,9	2	0,4	344	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>26,0</b>	<b>33,0</b>	<b>99,8</b>	<b>802,8</b>	<b>0,3</b>	<b>11,0</b>	<b>0,4</b>	<b>6,3</b>	<b>71,6</b>	<b>84,8</b>	<b>330,0</b>	<b>6,0</b>			

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3	5,0	52,7	0	15,2	0	1,3	25,3	8,6	18,7	0,4	47	2011	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	7,8	9,4	11,1	158,0	0	0,5	0	1,9	19,8	10,6	66,8	0,7	113	2011	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,1	5,5	3,0	101,9	0,1	1,4	0,6	2,5	39,3	42,5	153,6	1,0	229	2011	
ЩОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	145,7	0,2	10,4	0	0,2	35,0	29,2	84,0	1,2	128	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	349	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>28,5</b>	<b>25,1</b>	<b>98,7</b>	<b>732,8</b>	<b>0,5</b>	<b>27,5</b>	<b>0,6</b>	<b>6,8</b>	<b>144,6</b>	<b>106,8</b>	<b>390,4</b>	<b>5,4</b>			

## 5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг	
																				В1, мг
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,37	0,73	8,58	40,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	к/к	к/к
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	9,1	2,8	22,2	150,9	0,1	10,2	0,2	0,3	29,6	32,8	75,6	1,2	54-11с-2020	2020	2008	2008			
ПЛОВ	200	22,5	23,3	34,7	438,5	0,1	1,3	0,2	3,7	19,5	45,7	231,7	3,0	265	2008	2008				
КИСЕЛЬ ИЗ ЭЖСТРАТА	200	0	0	29,3	117,1	0	0	0	0	13,3	2,1	7,4	0	882	2008	2008				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	2008				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>35,57</b>	<b>27,23</b>	<b>111,78</b>	<b>828,3</b>	<b>0,3</b>	<b>11,5</b>	<b>0,4</b>	<b>4,9</b>	<b>69,6</b>	<b>88,2</b>	<b>349,5</b>	<b>5,8</b>							

## 6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,3	4,4	7,1	74,0	0	3,8	0	2,0	20,5	16,4	32,3	0,9	75	2011	2011			
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,5	4,1	8,8	77,4	0	6,8	0,2	1,9	23,7	16,9	36,9	0,8	99	2011	2011			
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	12,6	9,2	3,8	153,3	0,1	0,1	0	2,0	79,8	34,9	178,8	0,8	232	2011	2011			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	145,7	0,2	10,4	0	0,2	35,0	29,2	84,0	1,2	128	2011	2011			
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	20,2	98,1	0	80	0,2	0	19,1	4,9	3,1	0,5	388	2011	2011			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	2008			
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5		2008	2008			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>25,7</b>	<b>25,2</b>	<b>104,0</b>	<b>761,1</b>	<b>0,5</b>	<b>101,1</b>	<b>0,4</b>	<b>7,0</b>	<b>194,8</b>	<b>116,4</b>	<b>402,4</b>	<b>6,3</b>						

## 7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
														В1, мг		
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	3,0	3,6	48,6	0,1	2,7	0	2,0	11,7	11,3	32,4	0,4		2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2,4	2,4	15,3	92,1	0,1	5,3	0,2	1,5	18,5	31,8	60,8	1,2	101	2011	
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	90	9,5	11,4	10,3	185,0	0	0	0	1,6	16,0	15,1	92,8	1,4	268	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,6	4,7	35,9	208,5	0,1	0	0	1,2	18,6	8,5	43,4	1,1	203	2011	
СОУС ТОМАТНЫЙ 783	50	0,5	2,4	3,4	37,6	0	1,0	0,1	0	7,9	5,4	9,7	0,2	783	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	349	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>795</b>	<b>22,3</b>	<b>24,3</b>	<b>101,0</b>	<b>715,3</b>	<b>0,4</b>	<b>9,0</b>	<b>0,3</b>	<b>7,2</b>	<b>88,4</b>	<b>81,5</b>	<b>273,9</b>	<b>5,9</b>			

## 8 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
														В1, мг		
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	3,0	1,7	36,7	0	1,5	0	1,3	13,7	8,0	16,6	0,4	21	2011	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4,0	10,0	82,5	0	6,6	0,2	1,8	33,4	20,2	38,3	1,1	82	2011	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	90	8,4	7,5	12,3	151,2	0	10,0	0	0,4	30,6	20,7	92,1	1,5	2620	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	145,7	0,2	10,4	0	0,2	35,0	29,2	84,0	1,2	128	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	23,2	95,6	0	1,6	0	0,3	19,9	5,9	4	0,8	342	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>20,2</b>	<b>21,9</b>	<b>111,3</b>	<b>724,3</b>	<b>0,4</b>	<b>30,1</b>	<b>0,2</b>	<b>4,9</b>	<b>149,3</b>	<b>98,1</b>	<b>302,3</b>	<b>7,1</b>			

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	60	1,1	3,7	6,4	63,3	0	4,0	0,4	1,7	11,9	13,6	29,5	0,5	40	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,1	4,1	17,6	118,9	0	3,7	0,2	1,0	22,6	16,4	47,8	0,8	108	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	16,9	37,1	13,7	458,7	0,3	29,0	0,1	2,3	78,0	46,9	184,8	3,1	139-256	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>26,2</b>	<b>47,5</b>	<b>89,2</b>	<b>889,3</b>	<b>0,4</b>	<b>38,3</b>	<b>0,7</b>	<b>5,9</b>	<b>138,1</b>	<b>95,7</b>	<b>327,5</b>	<b>8,9</b>		

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,2	4,4	6,2	70,7	0	2,9	0,9	2,2	25,7	22,5	36,8	0,8	75	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛКАМИ	200	6,2	5,8	14,3	135,4	0,1	7,2	0,2	1,1	22,3	26,9	88,9	1,4	104	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	12,7	8,9	3,8	151,3	0,1	0,2	0	2,4	71,0	21,2	167,3	0,6	232	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,9	38,5	222	0	0	0	0,3	4,6	24,1	73,3	0,5	304	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	349	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>26,3</b>	<b>25,4</b>	<b>95,3</b>	<b>722,9</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>1,1</b>	<b>6,9</b>	<b>139,3</b>	<b>104,1</b>	<b>396,1</b>	<b>4,9</b>		

## 11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
		Белки, г	Жиры, г													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	2,8	5,7	4,2	79,8	0	2,0	0	1,4	95,7	12,8	63,9	0,7	50	2011	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ	200	1,5	4,1	8,3	75,9	0	6,4	0,2	1,9	25,7	15,6	33,7	0,7	98	2011	
КОЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	25,4	28,0	14,5	409,8	0,1	1,0	0,1	0,4	49,3	33,2	243,3	2,6	294	2011	
ПРОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	145,7	0,2	10,4	0	0,2	35,0	29,2	84,0	1,2	128	2011	
СОУС ТОМАТНЫЙ 783	50	0,5	2,4	3,4	37,6	0	1,0	0,1	0	7,9	5,4	9,7	0,2	783	2008	
КИСЕЛЬ ИЗ ЭКСТРАТА	200	0	0	29,3	117,1	0	0	0	0	13,3	2,1	7,4	0	882	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>36,0</b>	<b>45,9</b>	<b>98,1</b>	<b>947,5</b>	<b>0,4</b>	<b>20,8</b>	<b>0,4</b>	<b>4,8</b>	<b>234,1</b>	<b>105,9</b>	<b>476,8</b>	<b>7,0</b>			

## 12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
		Белки, г	Жиры, г													
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	3,0	1,7	36,7	0	1,5	0	1,3	13,7	8,0	16,6	0,4	21	2011	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,5	4,1	8,8	77,4	0	6,8	0,2	1,9	23,7	16,9	36,9	0,8	99	2011	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	200	12,1	6,1	19,6	184,0	0,2	7,8	0	0,5	36,5	54,2	197,6	1,7	502	2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>21,5</b>	<b>15,3</b>	<b>92,4</b>	<b>594,1</b>	<b>0,4</b>	<b>17,7</b>	<b>0,2</b>	<b>4,6</b>	<b>103,2</b>	<b>100,4</b>	<b>331,0</b>	<b>7,5</b>			

## Для организации питания детей с 12 до 18 лет на период с 01.11.2024г. по 11.12.2024г.

### 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов			
	Масса порции	Белки, г			Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг		А, мг	Е, мг	Са, мг			Mg, мг	P, мг	Fe, мг
		Белки, г	Жиры, г					С, мг	А, мг								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,4	5,9	8,1	91,0	0	3,8	0	2,6	31,7	18,8	36,9	1,2	52	2011		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	4,9	5,4	17,3	136,1	0,2	4,6	0,2	3,8	33,1	30,4	70,4	1,7	102	2011		
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	21,0	29,1	16,7	410,7	0,1	0,8	0,1	2,8	49,0	30,4	209,5	2,3	294	2011		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	3,3	3,9	21	132,6	0,1	0	0	0,7	16,4	5,4	26,4	0,6	203	2011		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	349	2011		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>34,6</b>	<b>44,8</b>	<b>104,0</b>	<b>954,7</b>	<b>0,5</b>	<b>9,2</b>	<b>0,3</b>	<b>11,2</b>	<b>149,5</b>	<b>98,2</b>	<b>395,4</b>	<b>8,2</b>				

### 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов			
	Масса порции	Белки, г			Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг		А, мг	Е, мг	Са, мг			Mg, мг	P, мг	Fe, мг
		Белки, г	Жиры, г					С, мг	А, мг								
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,9	5,0	2,8	61,3	0	2,4	0	2,1	22,9	13,3	27,7	0,7	21	2011		
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,0	5,1	14,7	112,9	0,1	6,7	0,2	2,3	33,2	26,9	54,9	1,4	83	2011		
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	15,0	11,6	16,2	228,0	0,1	0,3	0	4,4	60,9	51,4	223,4	1,4	234	2011		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	11,1	24,8	214,4	0,2	12,0	0,1	0,4	43,9	33,7	99,5	1,4	128	2011		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	20,2	98,1	0	80	0,2	0	19,1	4,9	3,1	0,5	388	2011		
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	0,8	0,8	19	91,2	0,1	8	0	1,3	28,8	14,4	19,8	4	338	2011		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1090</b>	<b>27,1</b>	<b>34,4</b>	<b>123,1</b>	<b>928,3</b>	<b>0,6</b>	<b>109,4</b>	<b>0,5</b>	<b>11,8</b>	<b>219,6</b>	<b>156,0</b>	<b>480,6</b>	<b>11,8</b>				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,5	9,8	7,3	124,7	0	6,0	0,2	4,3	28,8	17,7	39,2	0,9	67	2011	
РАССОЛЬНИК С ПЕРЛОЙ КРУПОЙ	250	2,2	5,3	15,7	118,7	0,1	6,3	0,2	2,5	25,0	24,1	62,2	1,0	96	2011	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	17,1	16,7	2,3	227,7	0,1	1,3	0,1	0,6	12,2	20,2	146,8	2,1	246	2011	
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,1	46,3	266,5	0,1	0	0,1	0,5	5,5	29	88,1	0,5	304	2011	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	25,2	102,0	0	0,8	0	0,1	10,2	2,9	2	0,4	344	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>29,3</b>	<b>39,5</b>	<b>122,2</b>	<b>962,0</b>	<b>0,4</b>	<b>14,4</b>	<b>0,6</b>	<b>9,3</b>	<b>92,5</b>	<b>105,3</b>	<b>390,5</b>	<b>7,3</b>			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	8,2	87,7	0	25,3	0	2,1	42,1	14,4	31,0	0,6	47	2011	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	9,5	11,6	13,7	197,7	0	0,7	0	2,3	24,6	13,4	83,6	0,9	113	2011	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	12,0	6,5	3,7	122,3	0,1	1,8	0,6	2,9	47,0	51,1	184,4	1,0	229	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	174,8	0,2	12,5	0	0,3	42,1	34,9	100,8	1,4	128	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	349	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008	
БАТОН	70	5,3	2	36	183,4	0,1	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>36,2</b>	<b>32,0</b>	<b>128,2</b>	<b>950,2</b>	<b>0,5</b>	<b>40,3</b>	<b>0,6</b>	<b>8,9</b>	<b>188,4</b>	<b>136,1</b>	<b>497,5</b>	<b>7,0</b>			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	100	2,8	6,0	7,7	96,2	0,1	3,7	0	3,6	16,7	17,6	52,0	0,6		2011	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	11,4	3,7	27,6	189,2	0,2	12,9	0,3	0,3	37,2	41,1	94,5	1,7	54-11С-2020	2020	
ПЛОВ ИЗ МЯСА	250	22,7	51,2	43,3	725,7	0,5	1,7	0,2	4,0	21,9	59,2	264,4	2,6	265	2008	
КИСЕЛЬ ИЗ ЭКСТРАТА	200	0	0	29,3	117,1	0	0	0	0	13,3	2,1	7,4	0	882	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>40,9</b>	<b>61,4</b>	<b>133,3</b>	<b>1250,6</b>	<b>0,9</b>	<b>18,3</b>	<b>0,5</b>	<b>9,2</b>	<b>99,9</b>	<b>131,4</b>	<b>470,5</b>	<b>7,3</b>			

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептов	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	2,2	7,4	11,8	123,4	0	6,3	0,1	3,3	34,2	27,4	53,9	1,6	75	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,8	5,1	10,9	96,7	0,1	8,5	0,2	2,4	29,5	21,1	46,2	1,0	99	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	12,6	9,2	3,8	153,3	0,1	0,1	0	2,0	79,8	34,9	178,8	0,8	232	2011
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	174,8	0,2	12,5	0	0,3	42,1	34,9	100,8	1,4	128	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	20,2	98,1	0	80	0,2	0	19,1	4,9	3,1	0,5	388	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>29,6</b>	<b>30,5</b>	<b>128,6</b>	<b>925,9</b>	<b>0,6</b>	<b>107,4</b>	<b>0,5</b>	<b>9,3</b>	<b>226,9</b>	<b>142,4</b>	<b>474,0</b>	<b>8,3</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептов	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	100	2,8	5,1	6,1	81,1	0,1	4,4	0	3,2	19,4	18,8	54,0	0,6		2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	3,0	3,0	18,8	115,2	0,1	6,6	0,2	2,0	23,1	39,9	76,3	1,5	101	2011
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	100	10,4	12,5	11,5	204,3	0	0	0	1,9	18,2	16,9	102,9	1,6	268	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	6,7	5,7	43,1	250,1	0,1	0	0	1,4	22,2	10,1	52,0	1,3	203	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ 783	50	0,5	2,4	3,4	37,6	0	1,0	0,1	0	7,9	5,4	9,7	0,2	783	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	349	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>945</b>	<b>27,4</b>	<b>29,2</b>	<b>123,8</b>	<b>872,6</b>	<b>0,4</b>	<b>12,0</b>	<b>0,3</b>	<b>9,8</b>	<b>110,1</b>	<b>104,3</b>	<b>347,1</b>	<b>7,6</b>		



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,9	5,0	2,8	61,3	0	2,4	0	2,1	22,9	13,3	27,7	0,7	21	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,0	5,0	12,5	103,2	0	8,2	0,2	2,3	41,9	25,5	47,8	1,3	82	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120	11,2	10,1	16,5	201,8	0	13,4	0	0,6	40,7	27,8	123,0	2,0	2620	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	174,8	0,2	12,5	0	0,3	42,1	34,9	100,8	1,4	128	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	23,2	95,6	0	1,6	0	0,3	19,9	5,9	4	0,8	342	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>970</b>	<b>26,6</b>	<b>28,8</b>	<b>136,9</b>	<b>916,3</b>	<b>0,4</b>	<b>38,1</b>	<b>0,2</b>	<b>6,9</b>	<b>189,7</b>	<b>126,6</b>	<b>394,5</b>	<b>9,2</b>		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,8	6,2	10,5	105,4	0,1	6,8	0,6	2,9	20,0	22,8	49,2	0,8	40	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3,7	5,0	22,0	148,7	0,1	4,6	0,2	1,4	28,0	20,4	60,0	1,0	108	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	250	21,3	46,7	17,4	576,0	0,5	36,2	0,1	3,0	97,7	58,7	231,3	3,8	139-256	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>33,3</b>	<b>60,6</b>	<b>109,8</b>	<b>1119,3</b>	<b>0,8</b>	<b>49,2</b>	<b>0,9</b>	<b>8,6</b>	<b>174,9</b>	<b>124,5</b>	<b>423,3</b>	<b>10,9</b>		

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Икра морковная	100	2,0	7,4	10,4	117,9	0	4,8	1,5	3,7	42,9	37,6	61,4	1,3	75	2011	
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,5	7,5	17,8	169,1	0,1	9,0	0,2	1,5	27,8	33,7	111,2	1,8	104	2011	
Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	12,7	8,9	3,8	151,3	0,1	0,2	0	2,4	71,0	21,2	162,3	0,6	232	2011	
Рис отварной	180	4,4	7,1	46,3	266,5	0,1	0	0,1	0,5	5,5	29	88,1	0,5	304	2011	
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	349	2011	
Хлеб ржано-пшеничный обог. микронutriентами	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008	
Плоды и ягоды свежие	200	0,8	0,8	19	91,2	0,1	8	0	1,3	28,8	14,4	19,8	4	338	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1090</b>	<b>31,4</b>	<b>32,2</b>	<b>138,2</b>	<b>980,3</b>	<b>0,5</b>	<b>22,0</b>	<b>1,8</b>	<b>10,7</b>	<b>195,3</b>	<b>149,1</b>	<b>495,0</b>	<b>10,6</b>			

## 11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Салат из свеклы с сыром	100	4,7	9,5	6,9	132,9	0	3,4	0	2,2	159,5	21,3	106,6	1,2	50	2011	
Суп крестьянский с крупой	250	1,8	5,1	10,3	95,0	0	8,0	0,2	2,3	32,1	19,8	42,3	1,0	98	2011	
Котлеты рубленые из птицы	100	28,2	31,1	16,2	455,7	0,1	1,1	0,1	0,4	54,7	36,9	270,3	2,9	294	2011	
Пюре картофельное	180	3,5	6,3	25,7	174,8	0,2	12,5	0	0,3	42,1	34,9	100,8	1,4	128	2011	
Соус томатный 783	50	0,5	2,4	3,4	37,6	0	1,0	0,1	0	7,9	5,4	9,7	0,2	783	2008	
Кисель из экстракта	200	0	0	29,3	117,1	0	0	0	0	13,3	2,1	7,4	0	882	2008	
Хлеб ржано-пшеничный обог. микронutriентами	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>43,0</b>	<b>54,9</b>	<b>117,2</b>	<b>1135,5</b>	<b>0,4</b>	<b>26,0</b>	<b>0,4</b>	<b>6,5</b>	<b>320,4</b>	<b>131,8</b>	<b>569,3</b>	<b>9,1</b>			

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,9	5,0	2,8	61,3	0	2,4	0	2,1	22,9	13,3	27,7	0,7	21	2011		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,8	5,1	10,9	96,7	0,1	8,5	0,2	2,4	29,5	21,1	46,2	1,0	99	2011		
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	250	15,1	8,1	24,6	231,0	0,2	9,8	0	0,5	46,0	67,5	246,7	2,0	502	2008		
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008		
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>	<b>27,3</b>	<b>20,6</b>	<b>114,1</b>	<b>752,0</b>	<b>0,5</b>	<b>22,3</b>	<b>0,2</b>	<b>6,3</b>	<b>133,2</b>	<b>128,3</b>	<b>424,4</b>	<b>9,2</b>				