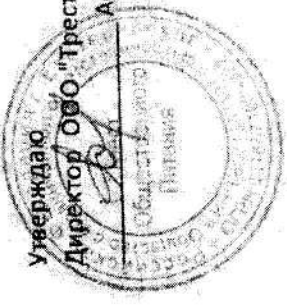


Утверждаю
Директор _____

Утверждаю
Директор ООО "Трест Общественного питания"
Афоничев И.Д.



Утвержденное меню

**ДЛЯ ШКОЛ
НА 2020 ГОД ДЛЯ ДЕТЕЙ С 11-ТИ И СТАРШЕ**

Утвержденное меню разработано в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования (далее - СанПиН 2.4.5.2409-08) для детей с 11-ти и старше, под редакцией А.Я. Перевалова.)

* Разработано в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования

День: День 4
 Возрастная категория: Школьники 11-18

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
		Белки	Жиры	Углеводы	B1	C		A	E	Ca	P	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК																	
102	Омлет с овощами	30	0,24	0,19	0,61	3,90	0,01	1,0	0,00	0,04	7,20	6,90	4,20	0,18			
103	Хлеб из отрубной муки	30	0,46	0,34	38,70	161,94	0,05	1,0	0,02	0,13	13,24	128,12	23,16	1,60			
104	Хлеб дикий пшени	40	0,5	0,24	14,76	71,90	0,03	0,01	0,00	0,33	6,01	19,90	4,20	0,33			
109	Хлеб ржаной	35	0,45	0,08	16,70	76,60	0,06	0,01	0,00	0,49	13,23	55,30	16,45	1,37			
108	Омлет с овощами	30	0,24	0,19	0,61	3,90	0,01	1,0	0,00	0,04	7,20	6,90	4,20	0,18			
105	Хлеб из отрубной муки	30	0,46	0,34	38,70	161,94	0,05	1,0	0,02	0,13	13,24	128,12	23,16	1,60			
106	Хлеб дикий пшени	40	0,5	0,24	14,76	71,90	0,03	0,01	0,00	0,33	6,01	19,90	4,20	0,33			
107	Хлеб ржаной	35	0,45	0,08	16,70	76,60	0,06	0,01	0,00	0,49	13,23	55,30	16,45	1,37			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																	
		26,32	17,27	101,73	664,34	0,53	45,04	0,05	5,08	174,52	376,11	104,07	8,39				

День: День 5
 Возрастная категория: Школьники 11-18

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
		Белки	Жиры	Углеводы	B1	C		A	E	Ca	P	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК																	
107	Омлет с овощами	30	0,24	0,19	0,61	3,90	0,01	1,0	0,00	0,04	7,20	6,90	4,20	0,18			
108	Хлеб из отрубной муки	30	0,46	0,34	38,70	161,94	0,05	1,0	0,02	0,13	13,24	128,12	23,16	1,60			
112	Плоды свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30			
109	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	0,01	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,85			
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,01	19,90	4,20	0,33			
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																	
		26,32	17,27	101,73	664,34	0,53	45,04	0,05	5,08	174,52	376,11	104,07	8,39				

День: День 6
 Возрастная категория: Школьники 11-18

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
		Белки	Жиры	Углеводы	B1	C		A	E	Ca	P	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК																	
106	Омлет с овощами	200	17,42	38,52	3,76	404,70	0,14	0,48	0,36	1,42	136,32	296,48	25,88	3,06			
106	Овощи натуральные (огурцы)	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18			
106	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80			
111	Чоко-Пай	28	0,31	1,26	5,53	34,50	0,00	0,00	0,00	62,72	4,70	0,00	0,00	38,20			
111	Батон ржаной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	6,70	19,90	3,90	0,36			
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																	
		26,28	41,38	66,68	741,60	0,29	4,78	0,38	65,17	292,37	493,86	77,43	44,97				

День: День 7
 Возрастная категория: Школьники 11-18

№ р-ц	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки		жиры		углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
			белки	жиры												
182	ЗАВТРАК	200	11,00	14,70	7,80	182,00	0,05	0,10	0,01	0,80	10,00	131,00	13,00	1,60		
183	Пудинг творожный запеченый	200	0,30	11,07	16,34	33,95	0,03	0,12	0,01	0,14	18,00	57,38	23,33	1,19		
184	Соус молочный сладкий	30	0,30	0,20	25,10	61,50	0,01	0,01	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20		
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	76,56	0,03	0,10	0,00	0,35	5,07	19,60	4,20	0,33		
109	Хлеб ржаной	15	0,33	0,33	1,61	70,63	0,03	0,13	0,03	0,74	12,25	55,30	16,45	1,37		
110	Чай с лимоном	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	1,06	240,16	6,00	5,60		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:															

День: День 8
 Возрастная категория: Школьники 11-18

№ р-ц	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки		жиры		углеводы	B1	C	S	F	Ca	P	Mg	Fe	
			белки	жиры												
182	ЗАВТРАК	200	11,00	14,70	7,80	182,00	0,05	0,10	0,01	0,80	10,00	131,00	13,00	1,60		
183	Пудинг творожный запеченый	200	0,30	11,07	16,34	33,95	0,03	0,12	0,01	0,14	18,00	57,38	23,33	1,19		
184	Соус молочный сладкий	30	0,30	0,20	25,10	61,50	0,01	0,01	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20		
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	76,56	0,03	0,10	0,00	0,35	5,07	19,60	4,20	0,33		
109	Хлеб ржаной	15	0,33	0,33	1,61	70,63	0,03	0,13	0,03	0,74	12,25	55,30	16,45	1,37		
110	Чай с лимоном	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	1,06	240,16	6,00	5,60		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:															

День: День 9
 Возрастная категория: Школьники 11-18

№ р-ц	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки		жиры		углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
			белки	жиры												
319	ЗАВТРАК	200	27,60	26,26	42,26	516,00	0,14	0,40	0,14	0,94	305,34	374,88	44,00	1,86		
440	Пудинг творожный запеченый	30	0,01	1,91	4,71	39,15	0,01	0,22	0,01	0,03	27,03	20,97	3,30	0,95		
157	Соус молочный сладкий	250	2,52	5,45	15,43	120,95	0,00	0,15	0,00	0,03	2,13	2,70	0,73	0,05		
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,66		
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	70,50	0,03	0,10	0,00	0,33	5,00	19,50	4,20	0,33		
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,80	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,38		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		34,86	34,73	107,60	883,95	0,22	0,87	0,15	1,84	360,78	437,33	58,17	3,61		

День: День 10
 Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рач.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры		Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg
107	ЗАВТРАК	300	42,76	25,33	350,00	0,14	11,18	0,07	3,54	78,58	138,96	44,08	2,00
	Рис из упаковки	100	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,60	4,20	0,33
	Хлеб ржаной	35	3,43	0,36	16,20	0,05	0,00	0,07	0,49	12,25	55,30	16,45	0,33
	Пшеничные отруби	10	0,22	0,05	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	24,00	18,00	0,33
	Рисовые отруби	12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за день:		33,95	20,21	681,00	0,41	4,94	0,07	1,22	197,21	318,80	84,65	5,45

День: День 11
 Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рач.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры		Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg
108	ЗАВТРАК	300	42,76	25,33	350,00	0,14	11,18	0,07	3,54	78,58	138,96	44,08	2,00
	Рис из упаковки	100	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,60	4,20	0,33
	Хлеб ржаной	35	3,43	0,36	16,20	0,05	0,00	0,07	0,49	12,25	55,30	16,45	0,33
	Пшеничные отруби	10	0,22	0,05	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	24,00	18,00	0,33
	Рисовые отруби	12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за день:		33,95	20,21	681,00	0,41	4,94	0,07	1,22	197,21	318,80	84,65	5,45

День: День 12
 Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рач.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры		Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg
109	ЗАВТРАК	300	42,76	25,33	350,00	0,14	11,18	0,07	3,54	78,58	138,96	44,08	2,00
	Курица в соусе томатном	100	11,33	11,25	3,42	0,02	1,92	0,02	0,42	26,33	75,00	13,33	0,83
	Рис отварной	200	4,92	8,10	45,08	0,04	0,00	0,06	0,38	6,80	94,40	30,40	0,70
	Чай с лимонном	30	0,10	0,00	61,00	0,00	2,86	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,60	4,20	0,33
	Хлеб ржаной	35	2,45	0,38	16,20	0,05	0,00	0,00	0,48	12,25	55,30	16,45	0,33
	Овощи натуральные (супы)	30	0,24	0,03	4,20	0,01	3,00	0,00	0,03	6,80	12,60	4,20	0,18
	Пшеники	60	3,54	2,82	45,00	0,05	0,00	0,00	1,44	6,60	30,00	5,40	0,48
	Итого за день:		24,87	22,82	140,41	0,21	7,72	0,08	3,09	81,08	260,80	75,98	4,29

День: День 13
 Возрастная категория: Школьники 11-18

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
			белки	жир		углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
															белки	жир	углеводы
ЗАВТРАК																	
344	Зразы рыбные вухлясь	100	14,56	7,31	30,26	0,17	5,21	0,03	0,05	29,69	132,81	21,88	0,93				
347	Картофель в молоке	200	2,00	5,71	30,00	0,02	25,80	0,02	3,00	89,00	132,00	46,00	1,60				
348	Чай с сахаром	50	0,20	0,40	5,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,53	0,00	2,04	0,86				
349	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	34,78	0,03	0,03	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,33				
100	Итого за день	300	20,04	13,66	104,02	0,22	31,14	0,05	3,35	139,22	255,30	76,45	3,85				
101	Итого за день	300	20,04	13,66	104,02	0,22	31,14	0,05	3,35	139,22	255,30	76,45	3,85				

День: День 14
 Возрастная категория: Школьники 11-18

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
			белки	жир		углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
															белки	жир	углеводы
ЗАВТРАК																	
350	Зразы рыбные вухлясь	100	14,56	7,31	30,26	0,17	5,21	0,03	0,05	29,69	132,81	21,88	0,93				
353	Картофель в молоке	200	2,00	5,71	30,00	0,02	25,80	0,02	3,00	89,00	132,00	46,00	1,60				
354	Чай с сахаром	50	0,20	0,40	5,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,53	0,00	2,04	0,86				
355	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	34,78	0,03	0,03	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,33				
102	Итого за день	300	20,04	13,66	104,02	0,22	31,14	0,05	3,35	139,22	255,30	76,45	3,85				
103	Итого за день	300	20,04	13,66	104,02	0,22	31,14	0,05	3,35	139,22	255,30	76,45	3,85				

День: День 15
 Возрастная категория: Школьники 11-18

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг											
			белки	жир		углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe								
															белки	жир	углеводы					
ЗАВТРАК																						
356	Бифштекс из отварной говядины	100	15,13	13,80	2,40	0,05	0,67	0,01	0,47	25,67	158,00	19,33	2,20									
423	Капуста тушеная	180	6,66	5,48	7,02	0,07	30,60	0,05	1,26	105,80	99,00	43,20	1,80									
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,60	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50									
104	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	34,78	0,03	0,03	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33									
105	Хлеб ржаной	35	2,46	0,33	16,20	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37									
112	Плоды свеклы (вкусные)	150	1,35	0,30	12,15	0,06	90,00	0,00	0,30	51,00	34,50	19,50	0,45									
Итого за день:													28,58					217,72				
Итого за день:													28,58					217,72				

День: День 16
 Возрастная категория: Школьники 11-18

№ п/п	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг							
			Углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
			белки	жиры															
ЗАВТРАК																			
107	Сырники, варенные, колбаса отварная	300	10,50	20,00	230,00	0,14	0,00	0,00	0,50	31,00	1,40,00	17,00	1,60						
108	Молоко, стерилизованное, 2,5% жирности	200	0,00	0,00	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
109	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,26	70,50	0,03	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,33						
110	Хлеб ржаной	30	0,00	0,00	70,50	0,16	0,00	0,00	0,49	12,40	35,30	16,45	1,37						
111	Молоко, стерилизованное, 2,5% жирности	200	0,00	0,00	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
112	Молоко, стерилизованное, 2,5% жирности	200	0,00	0,00	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:														214,65					

День: День 17
 Возрастная категория: Школьники 11-18

№ п/п	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг							
			Углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
			белки	жиры															
ЗАВТРАК																			
107	Сырники, варенные, колбаса отварная	300	10,50	20,00	230,00	0,14	0,00	0,00	0,50	31,00	1,40,00	17,00	1,60						
108	Молоко, стерилизованное, 2,5% жирности	200	0,00	0,00	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
109	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,26	70,50	0,03	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,33						
110	Хлеб ржаной	30	0,00	0,00	70,50	0,16	0,00	0,00	0,49	12,40	35,30	16,45	1,37						
111	Молоко, стерилизованное, 2,5% жирности	200	0,00	0,00	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
112	Молоко, стерилизованное, 2,5% жирности	200	0,00	0,00	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:														240,18					

День: День 18
 Возрастная категория: Школьники 11-18

№ п/п	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг							
			Углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
			белки	жиры															
ЗАВТРАК																			
107	Овощи натуральные соевые (огурцы)	30	0,24	0,03	3,90	0,01	1,50	0,00	0,03	6,50	7,20	4,20	0,18						
108	Плод из отварной птицы	200	16,96	25,54	461,54	0,06	1,16	0,02	0,18	13,24	128,12	23,16	1,50						
109	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,26	70,50	0,03	0,00	0,00	0,30	6,00	19,50	4,20	0,33						
110	Хлеб ржаной	30	0,00	0,00	70,50	0,08	0,00	0,00	0,49	12,25	35,30	16,45	1,37						
111	Композ. из смеси су-фуратов	200	0,50	0,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	16,00	7,00	1,50						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:														229,12					

День: День 19
 Возрастная категория: Школьники 11-18

№ р-д.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
		Масса порции, г			жир	углевод	B1	C	A	F	Ca	P	Mg	Fe
		белки	жиры											
105	ЗАВТРАК	30	30	5,7	150,45	0,19	1,11	0,07	1,00	14,07	110,00	31,30	0,88	
106	Хлеб с маслом	30	30	9,1	26,15	0,04	0,10	0,06	0,10	16,50	112,60	34,20	1,20	
107	Молоко с сахаром	30	30	4,4	70,50	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	
108	Сладкий напиток	30	30	16,0	75,50	0,04	0,00	0,00	0,00	12,20	55,30	16,45	1,37	
109	Хлеб с маслом	30	30	9,1	26,15	0,04	0,00	0,00	0,00	4,20	11,00	2,00	0,40	
110	Молоко с сахаром	30	30	4,4	70,50	0,04	0,00	0,00	0,00	4,20	11,00	2,00	0,40	
111	Хлеб с маслом	30	30	9,1	26,15	0,04	0,00	0,00	0,00	4,20	11,00	2,00	0,40	
112	Молоко с сахаром	30	30	4,4	70,50	0,04	0,00	0,00	0,00	4,20	11,00	2,00	0,40	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		19,47	33,59	76,36	685,50	0,23	4,30	0,08	63,53	173,10	361,00	78,60	42,48	

День: День 20
 Возрастная категория: Школьники 11-18

№ р-д.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
		Масса порции, г			жир	углевод	B1	C	A	F	Ca	P	Mg	Fe
		белки	жиры											
105	ЗАВТРАК	30	30	5,7	150,45	0,19	1,11	0,07	1,00	14,07	110,00	31,30	0,88	
106	Хлеб с маслом	30	30	9,1	26,15	0,04	0,10	0,06	0,10	16,50	112,60	34,20	1,20	
107	Молоко с сахаром	30	30	4,4	70,50	0,04	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	
108	Сладкий напиток	30	30	16,0	75,50	0,04	0,00	0,00	0,00	12,20	55,30	16,45	1,37	
109	Хлеб с маслом	30	30	9,1	26,15	0,04	0,00	0,00	0,00	4,20	11,00	2,00	0,40	
110	Молоко с сахаром	30	30	4,4	70,50	0,04	0,00	0,00	0,00	4,20	11,00	2,00	0,40	
111	Хлеб с маслом	30	30	9,1	26,15	0,04	0,00	0,00	0,00	4,20	11,00	2,00	0,40	
112	Молоко с сахаром	30	30	4,4	70,50	0,04	0,00	0,00	0,00	4,20	11,00	2,00	0,40	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		19,47	33,59	76,36	685,50	0,23	4,30	0,08	63,53	173,10	361,00	78,60	42,48	

День: День 21
 Возрастная категория: Школьники 11-18

№ р-д.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
		Масса порции, г			жир	углевод	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		белки	жиры											
105	ЗАВТРАК	30	30	4,20	144,00	0,01	3,00	0,00	0,03	6,99	12,60	4,20	0,18	
106	Овощи натуральные (супы)	200	25,00	34,50	230,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80	
107	Какао с молоком (1-й вариант)	28	5,53	27,80	144,00	0,00	0,00	0,00	62,72	4,70	0,00	0,00	39,20	
108	Чок-лат	100	20,90	272,80	230,00	0,14	0,00	0,00	0,40	31,00	134,00	17,00	1,60	
109	Осетин. сардельки, колбаса отварная	200	45,08	685,50	272,80	0,04	0,00	0,00	0,38	6,80	94,40	30,40	0,70	
110	Рис отварной	19,47	76,36	685,50	272,80	0,23	4,30	0,08	63,53	173,10	361,00	78,60	42,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		19,47	33,59	76,36	685,50	0,23	4,30	0,08	63,53	173,10	361,00	78,60	42,48	

