

СОГЛАСОВАНО

Уам Руководитель Управления
федеральной службы по надзору в
сфере защиты прав потребителей и
благополучия человека по
Краснодарскому краю



Потемкина М.А.

В.А.ЕГОРОВ

СОГЛАСОВАНО

Министр образования, науки и
молодежной политики
Краснодарского края



Евгения Воробьева Е.В.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЙ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

(обед)

СОГЛАСОВАНО

В.А.Е

Руководитель Управления
федеральной службы по надзору в
сфере защиты прав потребителей и
благополучия человека по
Краснодарскому краю



Потемкина М.А.
В.А.ЕГОРОВ

СОГЛАСОВАНО

Министр образования, науки и
молодежной политики
Краснодарского края



Е.В. Воробьева Е.В.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЙ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

(завтрак)

Федеральная служба по надзору
в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Краснодарском крае»

Аттестат аккредитации органа инспекции
№ RA. RU.710012 от 22.04.2015г.

Ф 1 ДП ОИ 03.11



М. П.

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

№ 4604/03-2 «24» 08 2020 года

по результатам санитарно-эпидемиологической экспертизы
единого меню питания для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений Краснодарского края (примерных циклических меню горячих завтраков и обедов) на летне - осенний период, разработанного ФГБОУ ВО «Кубанский государственный технологический университет», по адресу: 350072, Южный федеральный округ, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. Московская, д. 2.

1. Основание: поручение Управления Роспотребнадзора по Краснодарскому краю от 21.08.2020г. № 1179, зарегистрированное в ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Краснодарском крае» от 24.08.2020г. № 7058/2060/ОИ.

2. Заявитель: Управление Роспотребнадзора по Краснодарскому краю
юридический адрес: 350000, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. Раппопортская, 100
фактический адрес: 350000, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. Раппопортская, 100

3. Разработчик: ФГБОУ ВО «Кубанский государственный технологический университет»
юридический адрес: 350072, Южный федеральный округ, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. Московская, д. 2.

фактический адрес: 350072, Южный федеральный округ, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. Московская, д. 2.

4. Цель экспертизы: на соответствие требованиям СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» раздел VI, п.п.9.1, 9.2.

5. Перечень представленной документации:

- «Примерное циклическое меню завтраков для учащихся 1-4 классов», разработанное ФГБОУ ВО «Кубанский государственный технологический университет»;
- «Примерное циклическое меню обедов для учащихся 1-4 классов», разработанное ФГБОУ ВО «Кубанский государственный технологический университет»;
- технологические и технико-технологические карты блюд;
- выполнение натуральных норм питания, согласно рекомендуемым наборам пищевых продуктов завтраков и обедов (накопительные ведомости);

6. Результаты гигиенической оценки:

В соответствии с поручением № 1179 от 21.08.2020г. (вх. от 24.08.2020г. № 7058/2060/ОИ), ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Краснодарском крае», проведена оценка единого меню питания для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений Краснодарского края (примерных циклических меню горячих завтраков и обедов) на летне - осенний период, разработанного ФГБОУ ВО

Продолжение:
Страницы № 2-5

170283

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Краснодарском крае», 350000 г. Краснодар, ул. Гоголя/Раппопортская, 56/1/ /61/1, тел. (861) 267-34-02, факс 267-33-98, e-mail: gorges@mail.kuban.ru

«Кубанский государственный технологический университет», по адресу: 350072, Южный федеральный округ, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. Московская, д. 2, по результатам которой установлено:

1. Примерные циклические меню горячих завтраков, обедов на летне-осенний период, разработано на основе следующей документации:

- СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования»;

- Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах./Министерство экономического развития и торговли РФ- М.: Изд-во «Хлебпродинформ», 2004.-639 по редакцией В.Т.Лапшина.

- Сборника рецептур «на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.

2. Примерные циклические меню разработаны на основании сформированного рациона питания, включающие распределение перечня блюд, кулинарных, мучных, кондитерских и хлебобулочных изделий по отдельным приемам пищи (завтрак/обед) (п.6.3 СанПиН 2.4.5.2409-08).

3. Примерные циклические меню, в соответствии с требованиями п.6.6 СанПиН 2.4.5.2409-08, разработаны с учетом сезонности, а именно на летне-осенний период (в реализации салаты из свежих овощей, сезонные фрукты и т.д.).

4. Примерные циклические меню содержат информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде, приведены ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборниками рецептур. Наименования блюд и кулинарных изделий, указанные в примерных меню соответствуют их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептур (технологических и технико-технологических картах), что соответствует требованиям п.п.6.4, 6.10 СанПиН 2.4.5.2409-08.

5. Завтрак по составу пищевых продуктов и готовых блюд состоит из закуски, горячих блюд, напитков, что соответствует требованиям п. 6.18 СанПиН 2.4.5.2409-08.

6. В состав ассортимента пищевой и готовой продукции, реализуемой в обед, включены закуска (порционированные овощи, салат из капусты и т.д.), первые (супы, борщи) и вторые блюда, напитки в ассортименте, что соответствует требованиям п. 6.19 СанПиН 2.4.5.2409-08.

7. Принцип щадящего питания, по результатам анализа технологических карт (раздел «Технология приготовления») соблюден, что соответствует требованиям п.6.16 СанПиН 2.4.5.2409-08.

8. Повторяемость кулинарных изделий и готовых блюд в меню не обнаружена, запрещенные продукты не используются, что соответствует требованиям п.п.6.13, 6.25, приложение 7 СанПиН 2.4.5.2409-08.

9. Профилактика йод-дефицитных заболеваний осуществляется путем введения в рацион йодированной соли и йодсодержащего хлеба, что соответствует требованиям п.п.9.1, 9.2, 9.5 СанПиН 2.4.5.2409-08.

10. В примерных меню соблюдены требования п.6.9 СанПиН 2.4.5.2409-08 по рекомендуемой массе порций блюд, с учётом возраста обучающихся.

11. Технико-технологические и технологические карты оформлены в соответствии с требованиями п.6.11, приложение 5, СанПиН 2.4.5.2409-08.

12. В рационе питания соблюдено оптимальное соотношение белков: жиров: углеводов - 1:1:4, что соответствует п.6.15 СанПиН 2.4.5.2409-08 (см. таблицы № 1, 2).

13. По результатам выборочного анализа меню, технологических карт, пакопнительной ведомости, учащиеся обеспечены рекомендуемым набором пищевых продуктов, что соответствует требованиям п.6.30, приложение 8, СанПиН 2.4.5.2409-08 (см. таблицу № 3).

Таблица 1. Средний показатель распределения рациона по пищевым веществам и энергетической ценности для учащихся 1-4 классов (7-10 лет) (завтраки) - 25% от суточной нормы

№	День	Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
		Факт.	Норма	Факт.	Норма	Факт.	Норма	Факт.	Норма
Средний показатель (за 10 дней)		21,66	19,25	19,65	19,75	84,85	83,75	613,06	587,5
Соотношение Б:Ж:У (в среднем за 10 дней)		1:1:4							

Таблица 2. Средний показатель распределения рациона по пищевым веществам и энергетической ценности для учащихся 1-4 классов (7-10 лет) (обеда) - 35% от суточной нормы

День	Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
	Факт.	Норма	Факт.	Норма	Факт.	Норма	Факт.	Норма
Средний показатель (за 10 дней)	29,34	26,95	29,51	27,65	112,42	117,25	832,6	822,5
Соотношение Б:Ж:У (в среднем за 10 дней)	1:1:4							

Таблица № 3. Выполнение рекомендуемых наборов пищевых продуктов, в том числе используемых для приготовления блюд и напитков для учащихся 1-4 классов (7-10 лет) (завтраки) - 25% от суточной нормы

Наименование продуктов	Рекомендуемая норма на одного учащегося в сутки (гр.)	Рекомендуемая норма на одного учащегося 25% завтраки (гр.)	Фактическое выполнение (гр.) (завтраки)	% отклонение от нормы (+/- 5%)
Хлеб ржаной	80,00	20,00	20	В пределах нормы
Хлеб пшеничный	150,00	37,50	37,5	
Мука пшеничная	15,00	3,75	3,75	
Крупы, бобовые	45,00	11,25	11,35	
Макаронные изделия	15,00	3,75	3,7	
Картофель	188,00	47,00	44,8	
Овощи свежие, зелень	280,00	70,00	68,9	
Фрукты (плоды) свежие	185,00	46,25	44,7	
Сухофрукты, в т.ч. шиповник	15,00	3,75	3,6	
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. instantные	200,00	50,00	50,0	
Мясо жилованное 1-й категории	70,00	17,50	17,3	
Колбасные изделия	15,00	3,75	3,75	
Цыплята 1 категории потрошенные (куры 1 кат.)	35,00	8,75	8,54	
Рыба-филе	58,00	14,50	13,85	

Молоко (2,5 %, 3,5 %)	300,00	75,00	78,3	В пределах нормы
Кисломолочная пищевая продукция	150,00	37,50	38	
Творог (м.д. жира не более 9 %)	50,00	12,50	12,5	
Сыр	9,80	2,45	2,4	
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10,00	2,50	2,5	
Масло сливочное	30,00	7,50	7,54	
Масло растительное	15,00	3,75	3,66	
Яйцо, 1 шт.	40,00	10,00	9,94	
Сахар <***>	40,00	10,00	9,82	
Кондитерские изделия	10,00	2,50	2,5	
Чай	0,40	0,10	0,1	
Какао-порошок	1,20	0,30	0,3	

Таблица № 4. Выполнение рекомендуемых наборов пищевых продуктов, в том числе используемых для приготовления блюд и напитков для учащихся 1-4 классов (7-10 лет) (обеда)- 35% от суточной нормы

Наименование продуктов	Рекомендуемая норма на одного учащегося в сутки (гр.)	Рекомендуемая норма на одного учащегося 35% обеда (гр.)	Фактическое выполнение (гр.) (обеда)	% отклонение от нормы (+/- 5%)
Хлеб ржаной	80,00	28,00	28,0	В пределах нормы
Хлеб пшеничный	150,00	52,50	52,6	
Мука пшеничная	15,00	5,25	5,7	
Крупы, бобовые	45,00	15,75	15,69	
Макаронные изделия	15,00	5,25	5,5	
Картофель	188,00	65,80	67,31	
Овощи свежие, зелень	280,00	98,00	102,7	
Фрукты (плоды) свежие	185,00	64,75	62,0	
Сухофрукты, в т.ч. шиповник	15,00	5,25	5,2	
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200,00	70,00	70,0	
Мясо жилованное 1-й категории	70,00	24,50	25,0	
Колбасные изделия	15,00	5,25	5,5	
Цыпленок 1 категории потрошенные (куры 1 кат.)	35,00	12,25	12,07	
Рыба-филе	58,00	20,30	20,55	
Молоко (2,5 %, 3,5 %)	300,00	105,00	100,28	
Кисломолочная пищевая продукция	150,00	52,50	54,0	
Творог (м.д. жира не более 9 %)	50,00	17,50	17,5	
Сыр	9,80	3,43	3,53	
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10,00	3,50	3,53	
Масло сливочное	30,00	10,50	10,5	
Масло растительное	15,00	5,25	5,47	
Яйцо, 1 шт.	40,00	14,00	14,12	
Сахар <***>	40,00	14,00	13,57	

Кондитерские изделия	10,00	3,50	3,5
Чай	0,40	0,14	0,14
Какао-порошок	1,20	0,42	0,42

Стр. 5
 От 28.08.2014 г. № 004/004

7. **Вывод:** единое меню питания для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений Краснодарского края (примерные цикличные меню горячих завтраков и обедов) на летне - осенний период, разработанное ФГБОУ ВО «Кубанский государственный технологический университет», по адресу: 350072, Южный федеральный округ, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. Московская, д. 2, *соответствует* требованиям раздела VI, п.п.9.1, 9.2 СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Врач по общей гигиене
 тел. 204-77-24



Маменко Е.Ю.

День: Десятый
Неделя: Вторая
Сезон: Лето-Осень
Возрастная категория: 1-4 классы

Завтрак

№	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						Энергетическая ценност ь (ккал)
			Б	Ж	У	С	А	Е	В1	В2	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	16	17	18	19	20	21	22
	Овощи свежие (огурцы)	70	0,49	0,07	1,32	3,41	0	0,07	0,02	0,01	11,83	20,88	9,74	0,35	0,12	0	7,86
297	Фрикадельки из кур или бройлеров- цыплят	65	6,86	10,24	4,05	0,51	0,39	2,41	0,02	0,06	24,21	53,55	7,21	0,57	1,99	0,02	135,8
203	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,14	5	23,4	0	0	0,57	0,04	0,01	8,2	27,2	6,32	0,62	0	0	115,16
379	Кофейный напиток	200	2,9	2,5	14,7	0,6	0,1	0,1	0,02	0,13	120,3	90	14	0,13	0,4	0	92,9
	Хлеб ржаной йодированный	25	1,66	0,3	10,46	0,18	0	0,13	0,13	0,09	31,94	54,69	17,5	1,23	0,3	0,02	51,2
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,34	20,06	0	0	0,42	0,02	0,01	8	26	5,6	0,4	0,3	0	94,14
368	Фрукты свежие (персики)	120	1,08	0,12	11,4	5	0	0,33	0,04	0,01	25	18,3	14,16	0,5	0,48	0	51
ИТОГО			19,83	18,57	85,39	9,7	0,49	4,03	0,29	0,32	229,5	290,6	74,53	3,8	3,59	0,04	548,06

Обед

№	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						Энергетическая ценност ь (ккал)
			Б	Ж	У	С	А	Е	В1	В2	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	16	17	18	19	20	21	22
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	10,7	0	0,5	0,05	0,05	49,73	54,6	26,13	1,23	0,74	0,07	95,2
250	Сосиска запеченная с сыром	70	12,5	6,4	1,3	1,13	0,3	0,5	0,03	0,05	74,63	89	26,85	0,53	0,67	0	112,8
205	Макаронные изделия отварные с овощами	125	4,31	4,99	23,77	2,26	0	0,05	0,06	0,03	16,18	42,4	14,45	0,86	0,95	0	157,23
392	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,06	0,03	0	0	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	0	0	40,7
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	0	0	0,66	0,06	0,02	12	39	8,4	0,66	0	0	141,15
	Хлеб ржаной йодированный	20	1,33	0,24	8,37	0,14	0	0,11	0,11	0,07	25,55	43,75	14	0,98	0	0,2	40,96
	Кондитерское изделие (вафли молочные)	35	2,18	11,34	22,96	0	0,28	3,47	0,04	0,06	10,14	37,59	7,69	0,64	0	0	202,6
	Молоко 2,5 %	200	5	5	6	2,6	0,4	0	0,08	0,3	240	180	28	0,2	0	0	89
ИТОГО			31,24	33,42	113,5	16,8	0,98	5,29	0,43	0,58	439,3	489,1	126,92	5,38	2,36	0,27	879,64
ИТОГО ЗА СМЕНУ			51,07	51,99	198,9	26,5	1,47	9,32	0,72	0,9	668,8	779,8	201,45	9,18	5,95	0,31	1427,7

День: Девятый
 Неделя: Вторая
 Сезон: Лето-Осень
 Возрастная категория: 1-4 классы

Завтрак

№	Прием пищи, наименование блюда	Мас са порц ни	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	С	А	Е	В1	В2	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	16	17	18	19	20	21	22
222	Пудинг из творога (запеченный)	160	16,48	13,92	33,48	0,42	0,83	0	0,1	0,26	170,72	224,08	29,82	1,18	0,59	0	325,12
327	Молоко сгущенное	15	1,13	0	8,54	0,15	0	0	0,01	0,02	47,67	34,44	5,11	0,03	0,15	0	38,7
397	Какао с молоком	200	4,07	3,5	17,5	1,57	0,24	0	0,05	0,18	152,2	124,5	21,34	0,47	0,5	0	117,78
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,34	20,06	0	0	0,42	0,02	0,01	8	26	5,6	0,4	0,3	0	94,14
	Кисломолочный продукт (йогурт 3,2%)	180	9	5,76	6,3	0,54	0,36	0	0,03	0,26	223,2	165,6	25,2	0,18	0,72	0	113,04
ИТОГО			33,38	23,52	85,88	2,68	1,43	0,42	0,21	0,73	601,79	574,62	87,07	2,26	2,26	0	688,78

Обед

№	Прием пищи, наименование блюда	Мас са порц ни	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	С	А	Е	В1	В2	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	16	17	18	19	20	21	22
145	Суп летний овощной	250	1,59	4,9	9,15	10,4	0	0,3	0,07	0,05	34,85	49,28	20,75	0,78	0,58	0,01	87,06
267	Шницель натуральный рубленый	75	13,2	18,8	9,1	0	0,45	0,3	0,09	0,19	18,33	208,98	32,3	3,81	1,86	0,06	258,4
	Каша вязкая (пшеничная)	150	3,2	5,2	20,8	0	0	0,5	0,06	0,02	26,82	111,2	15,99	0,58	0	0	142,8
	Сок натуральный (яблочно-персиковый)	200	1	0	20,2	4	0	0,2	0,02	0,02	14	14	8	2,8	0	0	84,8
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,34	20,06	0	0	0,44	0,04	0,01	8	26	5,6	0,44	0	0	94,1
	Хлеб ржаной йодированный	20	1,33	0,24	8,37	0,14	0	0,11	0,11	0,07	25,55	43,75	14	0,98	0	0,02	40,96
	Кисломолочный продукт (кефир 2,7 %)	180	4,37	4,86	7,18	0,52	0,35	0	0,04	0,25	217	57,96	24,5	0,18	0,7	0	89,92
ИТОГО			27,39	34,34	94,86	15	0,8	1,85	0,43	0,61	344,55	511,17	121,14	9,57	3,14	0,09	798,04
ИТОГО ЗА СМЕНУ			60,77	57,86	180,7	17,7	2,23	2,27	0,64	1,34	946,34	1085,79	208,21	11,83	5,4	0,09	1486,82

День: Восьмой
Неделя: Вторая
Сезон: Лето-Осень
Возрастная категория: 1-4 классы

Завтрак

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	С	А	Е	В1	В2	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	16	17	18	19	20	21	22
	Салат из овощей (белокачанной капусты)	80	0,56	0,08	1,52	3,91	0	0,08	0,03	0,01	13,57	23,94	11,17	0,4	0,14	0	9,02
278	Тефтели из говядины	60	4,27	4,77	5,59	0,39	0,18	0	0,02	0,03	15,2	48,2	9,99	0,47	0,96	0	82,37
330	Соус сметанный	50	0,7	2,49	2,93	0,02	0,17	0	0,01	0,01	13,65	11,36	2,64	0,1	0,13	0	36,93
302	Каша вязкая (гречневая)	150	7,8	3,6	39	0	0,35	0,44	0,18	0,1	23,55	185,6	123,9	4,2	1,1	0	219,6
342	Фруктовый чай	200	0,6	0,4	10,4	3,4	0	0,4	0,02	0,04	21,2	22,6	14,6	3,2	0,12	0	47,6
	Хлеб ржаной йодированный	25	1,66	0,3	10,46	0,18	0	0,13	0,13	0,09	31,94	54,69	17,5	1,23	0,3	0,2	51,2
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,34	20,06	0	0	0,42	0,02	0,01	8	26	5,6	0,4	0,3	0	94,14
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	25	1,88	4,5	16,75	0	0,2	0	0,03	0	7,24	26,87	5,5	0,45	0	0	115
ИТОГО			20,2	16,5	106,7	7,9	0,9	1,47	0,44	0,29	134,4	399,3	190,9	10,45	3,05	0,2	655,86

Обед

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	С	А	Е	В1	В2	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	16	17	18	19	20	21	22
	Овощи свежие	60	0,42	0,06	1,14	2,94	0	0	0,2	0,01	10,2	18	8,4	0,3	0,12	0	6,78
л147	Суп с макаронными изделиями	250	2,38	5,08	12,9	0,95	0	0,2	0,06	0,02	27,3	36,77	15,22	0,72	0,21	0	106,81
234	Котлеты или биточки рыбные	80	6,99	5,8	9,97	0,88	0,15	0,4	0,05	0,07	40,92	92,31	27,56	0,77	0,9	0,86	120,04
125	Картофель отварной	140	2,67	5,24	18,54	19,11	0,08	0	0,15	0,1	18,1	73,9	26,92	1,08	0,37	0	132
397	Компот из фруктов	200	0,12	0,1	27,5	2,07	0	0	0,01	0,01	16,2	7,2	7,51	0,89	0,07	0	111,38
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	0	0	0,66	0,06	0,015	12	39	8,4	0,66	0	0	141,15
	Хлеб ржаной йодированный	40	2,66	0,48	16,74	0,28	0	0,22	0,22	0,14	51,1	87,5	28	1,96	0	0,04	81,92
	Фрукты свежие (яблоки)	160	0,64	0,64	15,68	16	0	0,2	0,05	0,03	25,6	17,6	14,4	3,52	0,24	0	71,04
ИТОГО			19,9	17,9	132,6	42,23	0,23	1,68	0,8	0,395	201,4	372,3	136,41	9,9	1,91	0,9	771,12
ИТОГО ЗА СМЕНУ			40,1	34,4	239,3	50,13	1,13	3,15	1,24	0,685	335,8	771,5	327,31	20,35	4,96	1,1	1426,98

День: Седьмой
Неделя: Вторая
Сезон: Лето-Осень
Возрастная категория: 1-4 классы

Завтрак

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	С	А	Е	В1	В2	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	16	17	18	19	20	21	22
	Овощи свежие (помидоры)	60	0,49	0,07	1,32	3,41	0	0,07	0,02	0,001	11,83	20,88	9,74	0,35	0,12	0	7,86
235	Шницель рыбный натуральный	75	7,66	5,3	5,8	2,26	0,17	3,11	0,03	0,05	43,8	115,9	17,154	1,48	0,59	0	101,54
310	Картофель отварной	170	3,32	4,88	26	23,73	0	0,23	0,17	0,1	62,04	90,06	33,11	1,3	0,66	0	161,22
	Напиток из сухофруктов	200	1,04	0,6	10,2	8	0	11	0,2	0,4	32	29	21	6,4	0,78	0,01	50,36
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,34	20,06	0	0	0,42	0,02	0,01	8	26	5,6	0,4	0,3	0	94,14
	Хлеб ржаной йодированный	25	1,66	0,3	10,46	0,18	0	0,13	0,13	0,09	31,94	54,69	17,5	1,23	0,3	0,02	51,2
	Сок натуральный (грушевый)	150	0,75	0	15,21	3,01	0	0,15	0,02	0,02	10,54	10,54	6,02	2,11	0,03	0	63,86
ИТОГО			17,62	11,49	89,05	40,59	0,17	15,11	0,59	0,671	200,15	347,07	110,12	13,27	2,78	0,03	530,18

Обед

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	С	А	Е	В1	В2	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	16	17	18	19	20	21	22
81	Борщ	250	1,6	4,86	8,56	10,93	0	0,5	0,03	0,04	52,53	46,1	23,13	1,1	0,74	0,07	84,38
256/30	Мясо тушенное в соусе	80	2,56	16,31	3,07	0,09	0	0,3	0,14	0,05	9,54	63,38	11,3	0,75	1,12	0,02	182,51
	каша рассыпчатая (рисовая)	125	2,98	6,12	30,9	0	0,31	0,46	0,03	0,03	13,42	64,9	21,97	0,46	0,54	0	190,6
	Напиток из сухофруктов	200	0,68	0,28	20,76	100	0	0	0,01	0,06	21,34	3,44	3,44	0,63	0,02	0,4	88,28
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	0	0	0,66	0,06	0,015	12	39	8,4	0,66	0	0	141,15
	Хлеб ржаной йодированный	20	1,33	0,24	8,37	0,14	0	0,11	0,11	0,07	25,5	43,75	14	0,98	0	0,02	40,96
	Молоко 2,5 %	200	5	5	6	2,6	0,4	0	0,08	0,3	240	180	28	0,2	0	0	89
ИТОГО			18,2	33,32	107,8	113,8	0,71	2,03	0,46	0,565	374,33	440,57	110,24	4,78	2,42	0,51	816,88
ИТОГО ЗА СМЕНУ			35,82	44,81	196,8	154,4	0,88	17,14	1,05	1,236	574,48	787,64	220,36	18,05	5,2	0,54	1347,1

День: Шестой
Неделя: Вторая
Сезон: Лето-Осень
Возрастная категория: 1-4 классы

Завтрак

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	С	А	Е	В1	В2	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	16	17	18	19	20	21	22
	Овощи свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	2,94	0	0,06	0,02	0,01	10,2	18	8,4	0,3	0,1	0	6,78
269	Котлеты (биточки) особые	70	7,15	9,39	7,23	0,13	0,1	0,42	0,08	0,08	20,58	87,59	16,36	1,19	2,32	0	142,07
л224	Рагу из овощей	160	2,69	5	13,1	19,1	0,7	0	0,08	0,08	56,6	68,56	24,7	0,91	0,43	0	216,3
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,4	0,03	0	0	0	0	11,1	2,8	1,4	12,06	0,02	0	35,5
	Хлеб ржаной йодированный	25	1,66	0,3	10,46	0,18	0	0,13	0,13	0,09	31,94	54,69	17,5	1,23	0,3	0,02	51,2
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,34	20,06	0	0	0,42	0,02	0,01	8	26	5,6	0,4	0,3	0	94,14
	Сок натуральный (персиковый)	200	1	0	20,23	4,01	0	0,2	0,02	0,02	14,02	14,02	8,01	2,8	0,04	0	84,03
ИТОГО			15,68	15,1	82,62	26,4	0,8	1,23	0,35	0,29	152,44	271,66	81,97	18,89	3,51	0,02	630,02

Обед

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	вещества (г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	С	А	Е	В1	В2	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	16	17	18	19	20	21	22
	Зеленый горошек	60	1,73	1,63	3,47	5,82	0,08	0	0,03	0,02	14,35	36,7	12,1	0,42	0	0	35,47
л135	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	10,4	0	0,3	0,07	0,05	34,85	49,28	20,75	0,78	0,58	0,01	87,87
211	Омлет с сыром	140	19,12	25,4	2,72	0,34	3,87	1,68	0,11	0,58	278,93	333,06	23,28	2,93	2,59	0,36	315,78
	Сок натуральный (яблочный)	200	1	0	20,2	4	0	0,2	0,02	0,02	14	14	8	2,8	0	0	84,8
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,34	20,06	0	0	0,44	0,04	0,01	8	26	5,6	0,44	0	0	94,1
	Хлеб ржаной йодированный	20	1,33	0,24	8,37	0,14	0	0,11	0,11	0,07	25,55	43,75	14	0,98	0	0,02	40,96
	Фрукты свежие (бананы)	120	0,6	0,6	15,41	6	0	0,41	0,05	0,02	30	22,01	17	0,62	0,18	0	69,44
	Кисломолочный продукт (йогурт 2,7 %)	180	4,37	4,86	7,18	0,52	0,35	0	0,04	0,025	217	57,96	24,5	0,18	0,7	0	89,92
ИТОГО			32,44	38	86,56	27,2	4,3	3,14	0,47	0,795	622,68	582,76	125,23	9,15	4,05	0,39	818,34
ИТОГО ЗА СМЕНУ			48,12	53,2	169,2	53,6	5,1	4,37	0,82	1,085	775,12	854,42	207,2	28,04	7,56	0,41	1448,36

День: Пятый
 Неделя: Первая
 Сезон: Лето-Осень
 Возрастная категория: 1-4 классы

Завтрак

№	Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						Энергети ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	С	А	Е	В1	В2	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	16	17	18	19	20	21	22
	Овощи свежие (помидоры)	70	0,49	0,07	1,32	3,41	0	0,07	0,02	0,01	11,83	20,88	9,74	0,35	0,11	0	7,86
212	Омлет с сосисками	150	15,77	30,41	2,72	0,21	2,88	7,8	0,15	0,47	95,44	245,24	20,05	2,78	1,72	0,01	347,64
	Фруктовый чай	200	0,6	0,4	10,4	3,4	0	0,4	0,02	0,04	21,2	22,6	14,6	3,2	0,12	0	47,6
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,34	20,1	0	0	0,42	0,02	0,01	8	26	5,6	0,4	0,3	0	94,14
	Хлеб ржаной йодированный	25	1,66	0,3	10,5	0,18	0	0,13	0,13	0,09	31,94	54,69	17,5	1,23	0,3	0,02	51,2
368	Фрукты свежие (груши)	120	0,5	0,5	12,8	5	0	0,33	0,04	0,01	25	18,3	14,16	0,5	0,48	0	57,2
ИТОГО			21,72	32,02	57,8	12,2	2,88	9,15	0,38	0,63	193,4	387,71	81,65	8,46	3,03	0,03	605,64

Обед

№	Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						Энергети ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	С	А	Е	В1	В2	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	16	17	18	19	20	21	22
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,56	5,12	14,2	6,7	0	0,5	0,1	0,06	54,18	99,5	34,45	1,73	0,33	0,02	117
229	Рыба тушенная с овощами	200	19,5	9,9	7,6	7,46	0,11	0,9	0,1	0,1	78,14	324,38	97,05	1,7	1,04	0,48	197,5
392	Чай с молоком	200	1,1	0,9	12,6	0,03	0	0	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	0	0	62,74
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,34	20,1	0	0	0,44	0,04	0,01	8	26	5,6	0,44	0	0	94,1
	Хлеб ржаной йодированный	40	2,66	0,48	16,7	0,28	0	0,22	0,22	0,14	51,1	87,5	28	1,96	0	0,04	81,92
	Пирог фруктовый "Кубанский"	80	4,9	6,57	54,3	0,06	0,13	1,2	0,08	0,06	15,6	49,12	19,28	1,11	0,2	0	295,78
	Сок натуральный (виноградный)	150	0,75	0	15,2	3	0	0,15	0,02	0,02	10,5	10,5	6	2,1	0	0	63,6
ИТОГО			35,17	23,31	141	17,53	0,24	3,41	0,56	0,39	228,6	599,8	191,8	9,32	1,57	0,54	912,64
ИТОГО ЗА СМЕНУ			56,89	55,33	198	29,73	3,12	12,6	0,94	1,02	422	987,51	273,4	17,78	4,6	0,57	1518,28

День: Четвертый
 Неделя: Первая
 Сезон: Лето-Осень
 Возрастная категория: 1-4 классы

Завтрак

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	С	А	Е	В1	В2	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	16	17	18	19	20	21	22
	Салат из белокачанной капусты	80	1,05	0,19	3,64	16,76	0	0,67	0,06	0,03	13,41	24,9	19,15	0,86	0,14	0	20,48
л386/397	Рыба запеченная с молочным соусом	110	7,73	8,69	10,7	2,83	0,41	0	0,06	0,08	69,12	90,78	19,96	0,51	0,68	0,1	151,93
312	Картофельное пюре	150	3,46	5,42	23,05	20,45	0	0,2	0,16	0,12	41,7	97,75	31,36	1,14	0,64	0	154,86
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	2,83	0	0,05	0	0	14,05	4,4	2,4	0,38	0,02	0	41,68
	Хлеб ржаной йодированный	25	1,66	0,3	10,46	0,18	0	0,13	0,13	0,09	31,94	54,69	17,5	1,23	0,3	0,02	51,2
*	Пирог фруктовый "Школьный"	50	3,1	4,3	23,8	1,7	0,62	0,61	0,06	0,05	26,7	40,4	7,3	0,17	0,25	0	146,3
ИТОГО			17,13	18,92	81,9	44,75	1,03	1,66	0,47	0,37	196,92	312,92	97,67	4,29	2,03	0,12	566,45

Обед

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	С	А	Е	В1	В2	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	16	17	18	19	20	21	22
96	Рассольник поленинградски	250	2,02	5,09	11,98	8,38	0	0,5	0,09	0,06	29,15	56,73	24,18	0,93	0,47	0,05	101,81
	Птица запеченная	85	19,3	16	0,06	2,08	0,9	0,3	0,06	0,13	43,65	149,58	19,25	1,71	0	0	221,44
143	Рагу из овощей	130	2,19	13,61	10,65	15,49	0,57	0	0,07	0,07	46	55,71	20,13	0,74	0,35	0,02	173,85
397	Компот из свежих яблок	200	0,12	0,1	27,5	2,07	0	0	0,01	0,01	16,2	7,2	7,51	0,89	0,07	0,01	111,38
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,34	20,06	0	0	0,44	0,04	0,01	8	26	5,6	0,44	0	0	94,1
	Хлеб ржаной йодированный	20	1,33	0,24	8,37	0,14	0	0,11	0,11	0,07	25,55	43,75	14	0,98	0	0,2	40,96
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,5	0,5	12,83	5	0	0,33	0,04	0,02	25	18,33	14,17	0,5	0,09	0	57,82
	Молоко 2,5%-ной жирности	200	5,8	5	9,6	2,6	0,4	0	0,08	0,3	240	180	28	0,2	0	0	107
ИТОГО			33,96	40,88	101,1	35,76	1,87	1,68	0,5	0,67	433,55	537,3	132,84	6,39	0,98	0,28	908,36
ИТОГО ЗА СМЕНУ			51,09	59,8	183	80,51	2,9	3,34	0,97	1,04	630,47	850,22	230,51	10,68	3,01	0,4	1474,81

День: Третий
Неделя: Первая
Сезон: Лето-Осень
Возрастная категория: 1-4 классы

Завтрак

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	С	А	Е	В1	В2	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	16	17	18	19	20	21	22
	Овощи свежие (огурцы, помидоры)	80	1,05	0,19	3,64	16,76	0	0,67	0,06	0,03	13,41	24,9	19,15	0,86	0,14	0	20,48
296	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом	75	9,5	12,64	9,73	0,51	0,81	2,3	0,07	0,14	78,2	78,52	16,16	28,97	2	0,1	190,68
302	Каша вязкая (ячневая)	130	6,97	3,6	33,49	0	0,4	0,51	0,21	0,12	27,08	213,44	142,5	4,83	1,1	0	194,22
*379	Кофейный напиток	200	2,9	2,5	14,7	0,6	0,1	0,1	0,02	0,13	120,3	90	14	0,13	0,4	0	92,9
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	0	0	0,28	0,03	0,01	5	16,25	3,5	0,28	0,19	0	58,84
	Хлеб ржаной йодированный	25	1,66	0,3	10,46	0,18	0	0,13	0,13	0,09	31,94	54,69	17,5	1,23	0,3	0,01	51,2
	Сок натуральный (яблочный)	150	0,75	0	15,21	3,01	0	0,15	0,02	0,02	10,54	10,54	6,02	2,11	0,03	0	63,86
ИТОГО			24,52	19,45	99,77	21,06	1,31	4,14	0,54	0,54	286,5	488,34	218,8	38,41	4,16	0,11	672,18

Обед

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	С	А	Е	В1	В2	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	16	17	18	19	20	21	22
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/20	6,18	5,52	15,54	11,07	0	0,5	0,12	0,07	29,7	72,22	29,6	1,15	1,25	0,07	136,56
223	Запеканка из творога	185	20,87	14,36	32,35	0,94	0,88	0,4	0,07	0,31	184,9	256,9	29,3	1,34	1,08	0,06	342,12
	Соус сметанный сладкий	35	0,49	1,75	12,03	0,01	0,1	0	0,01	0,01	9,85	7,95	1,84	0,1	0,08	0,02	65,83
	Компот из свежих яблок	200	0,52	0,18	28,86	27,6	0	0	0,01	0,02	23,7	18,4	13,4	0,71	0,01	0	119,14
	Хлеб ржаной йодированный	40	2,66	0,48	16,74	0,28	0	0,22	0,22	0,14	51,1	87,5	28	1,96	0	0,04	81,92
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,34	20,06	0	0	0,44	0,04	0,01	8	26	5,6	0,44	0	0	94,1
	Кисломолочный продукт (ряженка 2,7 %)	115	4,37	4,86	7,18	0,52	0,35	0	0,04	0,25	217	57,96	24,5	0,18	0,7	0	89,92
ИТОГО			37,79	27,49	132,8	40,42	1,33	1,56	0,51	0,81	524,3	526,93	132,2	5,88	3,12	0,19	929,59
ИТОГО ЗА СМЕНУ			62,31	46,94	232,5	61,48	2,64	5,7	1,05	1,35	810,7	1015,3	351,1	44,29	7,28	0,3	1601,77

День: Второй
Неделя: Первая
Сезон: Лето-Осень
Возрастная категория: 1-4 классы

Завтрак

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	С	А	Е	В1	В2	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	16	17	18	19	20	21	22
	Овощи свежие (огурцы)	60	0,79	0,14	2,74	12,6	0	0,5	0,05	0,02	10,08	18,72	14,4	0,65	0,1	0	15,4
259	Жаркое подомашнему	175	17	15,68	25,86	8,1	0	10,07	0,14	0,2	36,5	216	50,9	4,62	3,38	0	312,61
*	Фруктовый чай	200	0,6	0,4	10,4	3,4	0	0,4	0,02	0,04	21,2	22,6	14,6	3,2	0,12	0	47,6
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	0	0	0,28	0,03	0,01	5	16,25	3,5	0,28	0,19	0	58,84
	Хлеб ржаной йодированный	25	1,66	0,3	10,46	0,18	0	0,13	0,13	0,09	31,94	54,69	17,5	1,23	0,3	0,02	51,2
	Кисломолочный продукт (кефир 2,5%)	200	5,8	5	8	0,54	0,36	0	0,03	0,26	223,2	165,6	25,2	0,18	0,8	0	100,2
ИТОГО			27,6	21,74	70	24,82	0,36	11,38	0,4	0,62	327,9	493,8	126,1	10,16	4,89	0,02	585,85

Обед

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	вещества (г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	С	А	Е	В1	В2	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	16	17	18	19	20	21	22
	Овощи свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	2,94	0	0	0,02	0,01	10,2	18	8,4	0,3	0,12	0	6,78
98	Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,92	6,09	9,88	0	0,6	0,04	0,03	35,88	33,63	14,18	0,58	0,85	0,03	74,56
227	Рыба припущенная	70	12,3	5,32	0,57	1,2	0,31	1,45	0,04	0,07	27,6	116,5	13,44	0,38	0,26	0,17	99,24
312	Картофельное пюре	150	3,07	4,8	20,44	18,16	0	0,09	0,14	0,11	36,97	86,59	27,75	1,01	0,45	0,007	137,24
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	0,73	0	0	0,02	0,02	32,48	23,44	17,46	0,69	0	0	131,49
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,34	20,06	0	0	0,44	0,04	0,01	8	26	5,6	0,44	0	0	94,1
	Хлеб ржаной йодированный	40	2,66	0,48	16,74	0,28	0	0,22	0,22	0,14	51,1	87,5	28	1,96	0	0,04	81,92
	Молоко 2,5%-ой жирности	200	5,8	5	9,6	2,6	0,4	0	0,08	0,3	240	180	28	0,2	0	0	107
ИТОГО			29,1	21,01	106,7	35,79	0,71	2,8	0,6	0,69	442,2	571,7	142,8	5,56	1,68	0,247	732,33
ИТОГО ЗА СМЕНУ			56,6	42,75	176,7	60,61	1,07	14,18	1	1,31	770,2	1065	268,9	15,72	6,57	0,267	1318,18

День: Первый
 Неделя: Первая
 Сезон: Лето-Осень
 Возрастная категория: 1-4 классы

Завтрак

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	С	А	Е	В1	В2	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	16	17	18	19	20	21	22
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	40	6,23	8,41	19,75	0,11	0,62	0,22	0,05	0,47	137,2	79	10,9	0,6	1,32	0	179,61
	Каша жидкая молочная рисовая	230	6,85	6,59	29,33	0,19	0,03	0	0,01	0,02	21,63	22,88	5,09	0,07	1,1	0	204,01
382	Какао с молоком	200	4,07	3,5	17,5	1,57	0,24	0	0,05	0,18	152,2	124,5	21,34	0,47	0,5	0	117,78
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	0	0	0,22	0,02	0,01	4	13	2,8	0,22	0,15	0	47,07
368	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,5	0,5	12,8	5	0	0,33	0,04	0,01	25	18,3	14,16	0,5	0,48	0	57,7
ИТОГО			19	19,17	89,41	6,87	0,89	0,77	0,17	0,69	340,03	257,68	54,29	1,86	3,55	0	606,17

Обед

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	С	А	Е	В1	В2	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	16	17	18	19	20	21	22
88	Щи из свежей капусты и картофелем	250	1,77	4,95	7,9	15,78	0	0,5	0,06	0,05	49,25	49	22,13	0,83	0,56	0,01	83,23
260	Гуляш	80	11,64	13,43	2,3	0,73	0	0,3	0,02	0,08	17,44	123,32	17,6	2,44	3,26	0,03	176,63
	Каша вязкая (перловая)	150	3,2	5,2	20,8	0	0	0,31	0,06	0,02	26,82	111,2	15,99	0,58	0	0	142,8
392	Чай с молоком	200	1,1	0,9	12,56	0,03	0	0	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	0	0	62,74
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	0	0	0,66	0,07	0,02	12	39	8,4	0,66	0	0	141,15
	Хлеб ржаной йодированный	20	1,33	0,24	8,37	0,14	0	0,11	0,11	0,07	25,55	43,75	14	0,98	0	0,02	40,96
	Фрукты свежие (яблоки)	120	1,08	0,12	10,8	12	0	1,32	0,03	0,06	33,6	31,2	9,6	0,84	0,09	0	48,6
	Сок натуральный (грушевый)	150	0,75	0	15,15	3	0	0,15	0,02	0,02	10,5	10,5	6	2,1	0	0	63,6
ИТОГО			24,92	25,35	107,97	31,68	0	3,35	0,37	0,32	186,26	410,77	95,12	8,71	3,91	0,06	759,71
ИТОГО ЗА СМЕНУ			43,92	44,52	197,38	38,55	0,89	4,12	0,54	1,01	526,29	668,45	149,41	10,57	7,46	0,06	1365,88