

Согласовано:
Начальник (заместитель начальника)
Территориального отдела Управления

Роспотребнадзора по Забайкальскому краю
Смолина Н.В. _____

Утверждаю:
Директор Гимназии
Леонова Г.В.

**Примерное 10 -ти-дневное меню питания школьников МОУ - гимназия №1
на 2021- 2022 учебный год**

на 100 г продукта

№ п/п, № рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
182	Каша жидкая молочная пшеница с маслом и сахаром	200	3,40	5,32	21,38	147,72	0,00	0,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
15	Сыр (порцими) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60	0,00	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Н	Хлеб пшеничный	20	7,90	1,00	2,10	233,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
338	Яблони	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Итого за завтрак:		21,82	18,25	48,22	637,12	0,00	12,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	ОБЕД															
51	Салат из свеклы с куратой и изюмом	100	1,85	6,04	18,06	134,00	0,04	5,53	0,00	3,27	5,19	59,31	30,83	1,66		
98	Суп крестьянский с крупной перловой	250	1,47	4,93	6,10	76,25	0,00	9,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
226	Минтай отварной (с соусом)	80	9,45	2,01	2,09	64,00	0,00	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
310	Картофель отварной	200	3,82	5,76	30,68	189,80	0,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
358	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,32	0,00	39,40	160,00	0,00	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Н	Хлеб пшеничный	20	7,90	1,00	2,10	233,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
426	Булочка с повидлом обсыпанная (масса 100 г)	100	6,60	14,36	41,13	320,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Итого за обед:		33,85	34,54	140,52	1269,81	0,04	46,12	0,00	3,27	5,19	59,31	30,83	1,66		
	Итого за день:		55,47	52,79	189,74	1906,93	0,04	58,15	0,00	3,27	5,19	59,31	30,83	1,66		

Химический состав за выбранные дни							Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Калорийность, ккал		В1, мг		С, мг		А, мг		Е, мг		Са, мг		Р, мг		Мg, мг		Fe, мг	
							55,47		52,79		189,74		1906,93		0,04		58,15		0,00		3,27		5,19		59,31		30,83		1,66	

№ рец.	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	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
	ЗАВТРАК															
212	Омлет с колбасой или сосисками	150	15,79	30,45	2,71	347,14	0,00	0,21	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	
1	Бутерброд со сливочным маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,00	0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	
Н	Хлеб пшеничный	20	7,90	1,00	2,10	233,80	0,00	0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	
341	Апельсины	100	0,78	0,17	20,09	89,57	0,00	52,17	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого за завтрак:		26,95	39,13	53,49	862,37	0,00	54,92	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	
	ОБЕД															
41	Салат картофельный с капустой и кукурузой	100	3,36	6,39	24,76	169,90	0,00	15,92	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,92	103,75	0,00	10,68	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	
281	Биточки паровые	80	7,21	7,90	6,87	117,00	0,00	0,21	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	
302	Гречка отварная	200	11,46	8,12	51,52	325,00	0,00	0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,00	100,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	
Н	Хлеб пшеничный	20	7,90	1,00	2,10	233,80	0,00	0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,95	0,00	0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Пирожки печенные из дрожжевого теста															
406	(сдобные пирожки массой 60 г)	60	8,54	6,22	20,35	172,00	0,00	0,07	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого за обед:		43,19	35,28	138,24	1301,61	0,00	126,86	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого за день:		70,14	74,41	191,73	2163,98	0,00	181,80	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	

Химический состав за выбранные дни													Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
													70,14	74,41	191,73	2163,98	0,00	181,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

№ п/п

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
	ЗАВТРАК															
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,48	4,75	17,95	150,00	0,00	0,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Н	Хлеб пшеничный	20	7,90	1,00	2,10	233,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Груши	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за завтрак:		18,92	10,67	44,59	549,62	0,00	5,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД															
62	Салат из моркови с сахаром или медом	100	1,23	0,09	11,48	81,70	0,06	3,36	0,00	13,40		25,76	52,77	36,05		0,66
102	Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,27	16,53	148,25	0,00	5,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
265	Плов	200	21,98	22,52	34,70	429,34	0,00	1,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
287	Голубцы с мясом и рисом	100	6,22	5,21	10,41	113,29	0,00	8,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Н	Хлеб пшеничный	20	7,90	1,00	2,10	233,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
456	Коржики молочные (масса 75 г)	75	4,89	8,43	47,68	286,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за обед:		50,62	43,04	155,88	1517,14	0,06	20,24	0,00	13,40		25,76	52,77	36,05		0,66
	Итого за день:		69,54	53,71	200,47	2066,76	0,06	26,09	0,00	13,40		25,76	52,77	36,05		0,66

Химический состав за выбранные дни	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	69.54	53.71	200.47	2066.76	0.06	26.09	0.00	13.40	25.76	52.77	36.05	0.66

№ рец.	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	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	ЗАВТРАК														
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	200	8,26	11,80	41,06	304,54	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Бутерброды с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,00	1,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Н	Хлеб пшеничный	20	7,90	1,00	2,10	233,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
338	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого за завтрак:		24,14	20,71	109,57	908,94	0,00	13,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ОБЕД														
47	Салат из квашеной капусты	100	1,71	5,00	8,46	85,70	0,00	19,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
96	Рассольник ленинградский	250	2,03	5,10	11,97	107,25	0,00	8,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
239	Тефтели рыбные	80	7,34	6,58	9,41	119,00	0,00	1,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
312	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,00	0,00	24,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
389	Соки фруктовые	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Н	Хлеб пшеничный	20	7,90	1,00	2,10	233,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
429	Булочка "Веснушка" (масса 50 г)	50	3,90	3,06	23,90	139,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого за обед:		49,20	29,58	142,06	1289,71	0,00	253,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого за день:		73,34	50,25	251,63	2198,65	0,00	266,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

Химический состав за выбранные дни						В1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
						0,00	266,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
						Калорийность, ккал	2198,65	Углеводы, г	251,63	Жиры, г	50,25	Белки, г	73,34

עס איז אַזוי גוט.

[illegible]

Химический состав за выбранные дни											
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
64.72	72.45	195.56	2193.57	0.00	71.29	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

№ рец.	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		
			4	5		6										7	8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	ЗАВТРАК																
175	Каша "Дружба"	200	5,52	10,16	39,50	272,72	0,00	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Н	Хлеб пшеничный	20	7,90	1,00	2,10	233,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
338	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Итого за завтрак:		18,96	16,18	65,64	672,34	0,00	10,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	ОБЕД																
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,51	7,86	7,25	117,70	0,00	5,71	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
108	Суп картофельный с клецками	250	3,55	4,60	18,80	144,25	0,00	5,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
259	Жаркое по-домашнему	200	18,52	20,68	18,94	337,14	0,00	7,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Н	Хлеб пшеничный	20	7,90	1,00	2,10	233,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
450	Песочник с изюмом (масса 50 г)	50	4,24	8,71	29,39	213,00	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Итого за обед:		41,28	43,31	106,28	1255,85	0,00	19,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Итого за день:		60,24	59,49	171,92	1928,19	0,00	30,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			

Химический состав за выбранные дни		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
		60,24	59,49	171,92	1928,19	0,00	30,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

№ реч.	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		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	ЗАВТРАК															
185	Запеканка манная с маслом сливочным	200	4,32	12,36	42,16	297,14	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,00	1,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
4	Хлеб пшеничный	20	7,90	1,00	2,10	233,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
338	Груши	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Итого за завтрак:		22,50	25,50	86,97	853,54	0,00	6,71	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	ОБЕД															
43	Салат из овощей	100	2,85	7,46	3,05	90,70	0,00	23,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	17,45	118,25	0,00	8,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
260	Гуляш	80	11,64	13,43	2,31	176,80	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
302	Гречка отварная	200	11,46	8,12	51,52	325,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
389	Соки фруктовые	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Н	Хлеб пшеничный	20	7,90	1,00	2,10	233,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
421	Сдоба обыкновенная (масса 50 г)	50	3,88	2,36	23,55	131,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Итого за обед:		62,67	37,66	158,94	1497,51	0,00	232,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Итого за день:		85,17	63,16	245,91	2351,05	0,00	239,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		

Химический состав за выбранные дни						Капорийность, ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
						2351,05	0,00	239,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
						Углеводы, г	Жиры, г	Белки, г						
						245,91	63,16	85,17						

категории.

№ рец.	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		
															4	5
1	2	3				7										
	ЗАВТРАК															
173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом или сахаром)	200	8,22	10,54	42,20	297,14	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
1	Бутерброд со сливочным маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60	0,00	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Н	Хлеб пшеничный	20	7,90	1,00	2,10	233,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за завтрак		23,14	22,21	96,13	863,54	0,00	12,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД															
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,60	0,00	18,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	2,20	2,78	15,40	106,00	0,00	11,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
230	Минтай жареный	80	13,78	11,39	3,20	170,18	0,00	1,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
304	Рис отварной	200	4,86	7,16	48,92	279,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
348	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив или изюм)	200	0,34	0,10	23,60	98,40	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Н	Хлеб пшеничный	20	7,90	1,00	2,10	233,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
446	Кекс "Столичный" (масса 75 г)	75	4,57	13,84	43,06	315,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за обед:		37,20	39,96	143,51	1354,54	0,00	31,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за день:		60,34	62,17	239,64	2218,08	0,00	44,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Химический состав за выбранные дни							В1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг		
							0,00	44,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

категория:

№ рец.	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	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
	ЗАВТРАК															
223	Запеканка из творога (с молоком стуженным)	200	29,22	22,12	56,00	540,00	0,00	0,94	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	
15	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,00	0,21	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	
378	Чай с молоком или сливками	200	1,42	1,26	14,80	75,34	0,00	1,24	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	
Н	Хлеб пшеничный	20	7,90	1,00	2,10	233,80	0,00	0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	
338	Персики	100	0,90	0,10	9,90	45,00	0,00	10,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого за завтрак		46,40	33,33	82,40	1002,14	0,00	12,39	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	
	ОБЕД															
49	Салат витаминный (2 вариант)	100	1,57	6,02	8,79	95,70	0,00	32,90	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,00	15,78	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	
282	Оладьи из печени	80	13,58	16,41	5,56	238,54	0,00	69,28	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	
312	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,00	0,00	24,22	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	
387	Напиток из варенья	200	0,12	0,02	26,56	106,80	0,00	8,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	
Н	Хлеб пшеничный	20	7,90	1,00	2,10	233,80	0,00	0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,00	0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	
424	Булочка домашняя (масса 100 г)	100	7,28	12,52	43,92	318,00	0,00	150,18	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого за обед:		38,54	47,76	123,05	1357,55	0,00	162,57	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого за день:		84,94	81,09	205,45	2359,69	0,00	162,57	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	

Химический состав за выбранные дни	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
	84,94	81,09	205,45	2359,69	0,00	162,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00