



Примерное 12 дневное меню для организации питания в школах, лицеях, гимназиях г. Саратова для учащихся 12-18 лет на 2021г -2022г с заболеванием целиакия

День: День 1  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: 12-18 лет

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
267	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,92	7,98	36,94	292,26	0,22	1,46	0,00	0,00	149,32	0,00	0,56	1,22
108	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
100.1	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	0,03	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	<b>ОБЕД</b>													
115	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	0,00	3,10	41,00	37,00	15,00	0,70
147	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,70	2,85	18,83	111,25	0,15	21,83	0,00	0,13	29,35	70,80	29,85	1,35
411	Кнели из кур с рисом	100	17,30	17,60	7,43	246,00	0,07	1,61	0,06	0,22	9,53	166,62	81,54	1,36
418.1	Каша из гороха с маслом	180	17,30	5,27	34,02	252,00	0,72	0,00	0,00	0,00	110,34	0,00	1,80	5,99
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
108	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
	<b>ПОЛДНИК</b>													
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
646	Бантики с корицей	60	5,10	5,30	39,40	226,00	0,06	0,00	0,05	0,70	17,00	48,00	7,00	0,70
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>63,26</b>	<b>51,81</b>	<b>254,86</b>	<b>1768,11</b>	<b>1,42</b>	<b>32,47</b>	<b>0,14</b>	<b>4,62</b>	<b>508,84</b>	<b>441,82</b>	<b>161,35</b>	<b>15,64</b>

День: День 2  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: 12-18 лет

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
302	Омлет с зеленым горошком	200	14,42	20,48	7,52	272,72	0,22	10,70	0,24	0,56	150,06	200,76	24,30	2,36
108	Хлебцы	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	<b>ОБЕД</b>													
245	Кукуруза консервированная	100	2,20	2,40	11,20	75,98	0,02	4,80	0,00	0,00	42,00	41,00	13,00	0,00
131	Свекольник	250	2,25	3,60	16,92	108,85	0,08	16,65	0,00	0,13	46,95	59,00	27,55	1,48
395.1	Сосиски отварные в соусе	100	7,97	13,29	2,00	165,06	0,01	0,01	0,00	0,00	1,41	0,00	0,19	0,03
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,33	10,80	46,57	325,30	0,36	0,00	0,00	0,00	21,91	0,00	1,22	5,49
512.1	Компот из кураги	200	0,30	0,20	20,20	81,00	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	54,02	40,86	1,24
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
	<b>ПОЛДНИК</b>													
516.1	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,06	1,80	0,04	0,00	242,00	0,00	30,00	0,20
221	Пирог морковный	60	4,44	3,30	5,31	68,10	0,04	1,10	0,00	0,00	36,56	0,00	18,88	0,45
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>54,01</b>	<b>60,60</b>	<b>186,52</b>	<b>1516,31</b>	<b>0,97</b>	<b>36,54</b>	<b>0,50</b>	<b>3,66</b>	<b>643,72</b>	<b>424,68</b>	<b>175,00</b>	<b>13,65</b>





№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Энергетическа я ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
296	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	8,33	12,00	37,76	291,87	0,09	0,24	0,03	0,03	123,54	47,87	8,06	1,29
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	<b>ОБЕД</b>		8,43	12,00	52,76	351,87	0,09	0,24	0,03	0,03	134,54	50,87	9,06	1,59
16	Морковь отварная	60	0,70	0,06	3,40	17,00	0,03	0,61	0,00	0,00	14,70	0,00	20,69	0,38
134.1	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,28	4,34	12,08	97,08	0,08	13,68	0,00	0,08	21,82	45,10	19,68	0,78
412.1	Котлеты куриные, припущенные с соусом	80	10,32	3,98	9,10	111,13	0,06	0,77	0,02	0,07	29,13	60,59	30,68	0,82
195.1	Рагу из овощей	150	2,96	6,27	15,51	131,79	0,12	28,02	0,00	0,12	52,29	51,06	20,52	1,02
512.1	Компот из кураги	200	0,30	0,20	20,20	81,00	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	54,02	40,86	1,24
108	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
	<b>ПОЛДНИК</b>		18,93	15,15	75,05	508,50	0,39	44,56	0,24	2,31	193,58	210,77	132,43	4,81
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
573	Гребешок с повидлом	60	5,83	1,91	43,40	213,09	0,10	0,00	0,00	0,80	11,46	48,76	9,09	0,68
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>36,57</b>	<b>29,42</b>	<b>210,23</b>	<b>1247,66</b>	<b>0,63</b>	<b>44,80</b>	<b>0,27</b>	<b>3,56</b>	<b>351,08</b>	<b>357,79</b>	<b>164,67</b>	<b>8,36</b>
<b>День:</b>	День 6													
<b>Сезон:</b>	осенне-зимний													
<b>Возрастная категория:</b>	7-11 лет													
<b>№ рец.</b>	<b>Прием пищи,</b>	<b>Масса</b>	<b>Пищевые вещества, г</b>			<b>Энергетическа</b>	<b>Витамины, мг</b>				<b>Минеральные вещества, мг</b>			

	наименование блюда	порции , г	белки	жиры	углеводы	я ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,40	28,80	291,90	0,16	1,54	0,06	0,54	156,80	206,00	55,60	1,24
108	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,00	0,00	127,00	127,00	15,00	0,40
	<b>ОБЕД</b>		11,03	11,00	59,46	443,40	0,26	2,84	0,06	0,54	290,70	333,00	70,60	2,21
107	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	0,36
146.1	Суп картофельный с клецками вегетарианский	200	1,90	2,12	12,04	75,50	0,08	9,24	0,00	0,06	18,24	31,36	12,16	0,62
390.1	Тефтели из говядины "ежики" с соусом	80	9,41	11,01	8,58	171,66	0,03	1,77	0,00	0,06	17,41	16,94	4,94	0,25
241	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,73	9,42	23,90	327,45	0,24	0,00	0,00	0,00	20,46	0,00	1,04	1,58
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
108	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>34,48</b>	<b>35,14</b>	<b>153,24</b>	<b>1253,61</b>	<b>0,71</b>	<b>86,85</b>	<b>0,06</b>	<b>1,59</b>	<b>388,81</b>	<b>451,20</b>	<b>109,74</b>	<b>8,04</b>
			##### #	##### #	#####	#####	##### #	##### #	##### #	##### #	##### #	##### #	##### #	##### #
<b>День:</b>	День 7													
<b>Сезон:</b>	осенне-зимний													
<b>Возрастная категория:</b>	7-11 лет													
<b>№ рец.</b>	<b>Прием пищи, наименование блюда</b>	<b>Масса порции, г</b>	<b>Пищевые вещества, г</b>			<b>Энергетическая ценность, ккал</b>	<b>Витамины, мг</b>				<b>Минеральные вещества, мг</b>			
			<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>		<b>B1</b>	<b>C</b>	<b>A</b>	<b>E</b>	<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>													
256	Каша пшеничная	200	8,66	11,90	38,04	293,80	0,14	1,38	0,08	0,24	143,60	218,60	50,00	2,38

	вязкая													
108	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
100.1	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	0,03	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	<b>ОБЕД</b>		13,45	15,15	67,80	460,70	0,20	1,45	0,11	0,29	249,50	271,60	54,50	3,35
107	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	0,36
144.1	Суп картофельный с зеленым горошком	200	1,84	3,40	12,10	86,40	0,24	14,20	0,02	1,92	44,54	101,34	37,02	2,50
406	Плов из отварной птицы	230	17,53	17,41	41,63	393,30	0,12	3,50	0,07	0,44	18,84	248,72	109,62	2,05
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
108	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
	<b>ПОЛДНИК</b>		22,72	21,17	96,51	668,00	0,43	21,20	0,09	2,36	112,08	369,06	153,64	6,98
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,62	3,66	19,98	125,52	0,04	1,30	0,00	0,00	129,24	19,66	13,86	0,80
550	Шанежка наливная	70	5,32	4,76	32,48	194,60	0,06	0,00	0,03	0,70	21,00	46,20	8,40	0,56
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>47,09</b>	<b>45,10</b>	<b>226,79</b>	<b>1501,02</b>	<b>0,78</b>	<b>23,95</b>	<b>0,23</b>	<b>3,77</b>	<b>522,32</b>	<b>753,92</b>	<b>244,50</b>	<b>12,86</b>
<b>День:</b>	День 8													
<b>Сезон:</b>	осенне-зимний													
<b>Возрастная категория:</b>	7-11 лет													
<b>№ рец.</b>	<b>Прием пищи, наименование блюда</b>	<b>Масса порции, г</b>	<b>Пищевые вещества, г</b>			<b>Энергетическая ценность, ккал</b>	<b>Витамины, мг</b>				<b>Минеральные вещества, мг</b>			
			<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>		<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>													
302	Омлет с зеленым горошком	150	10,82	15,36	5,64	204,54	0,17	8,03	0,18	0,42	112,55	150,57	18,23	1,77
108	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	<b>ОБЕД</b>		13,29	15,66	35,60	336,04	0,23	10,83	0,18	0,42	133,65	154,57	20,23	2,74

115	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,01	4,20	0,00	1,86	24,60	22,20	9,00	0,42
128.1	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	1,54	4,94	9,82	90,08	0,04	14,94	0,00	0,08	47,96	32,64	17,60	0,84
395.1	Сосиски отварные в соусе	80	6,38	10,63	1,60	132,05	0,01	0,01	0,00	0,00	1,13	0,00	0,15	0,02
291	Макаронные изделия отварные	150	5,80	2,91	35,55	191,40	0,09	0,00	0,00	0,00	36,27	1,92	3,62	1,16
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
108	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
	<b>ПОЛДНИК</b>		17,93	24,42	89,15	652,43	0,21	89,15	0,00	1,94	128,86	59,76	33,37	4,51
511.1	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	17,16	70,04	0,00	60,00	0,00	0,20	18,46	9,90	10,90	0,44
543.2	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	60	3,92	3,52	23,50	141,24	0,07	14,49	0,01	0,48	24,19	40,94	10,76	0,62
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>37,30</b>	<b>44,65</b>	<b>176,09</b>	<b>1260,05</b>	<b>0,53</b>	<b>174,46</b>	<b>0,19</b>	<b>3,97</b>	<b>314,46</b>	<b>332,07</b>	<b>93,26</b>	<b>9,27</b>
<b>День:</b>	День 9													
<b>Сезон:</b>	осенне-зимний													
<b>Возрастная категория:</b>	7-11 лет													
<b>№ рец.</b>	<b>Прием пищи, наименование блюда</b>	<b>Масса порции, г</b>	<b>Пищевые вещества, г</b>			<b>Энергетическая ценность, ккал</b>	<b>Витамины, мг</b>				<b>Минеральные вещества, мг</b>			
			<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>		<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>													
260	Каша "Дружба"	200	12,26	11,66	55,06	226,20	0,08	1,32	0,08	0,20	126,60	140,40	30,60	0,56
108	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	<b>ОБЕД</b>		14,73	11,96	84,82	356,70	0,14	1,32	0,08	0,20	144,50	143,40	31,60	1,43
17	Свекла отварная	60	0,80	0,10	4,30	21,00	0,01	1,22	0,00	0,00	20,31	0,00	12,08	0,77

144.2	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	1,84	3,40	12,10	86,40	0,20	14,44	0,02	0,10	41,22	40,74	18,36	1,76
408	Суфле из кур с соусом	80	13,46	6,22	2,99	121,98	0,06	1,08	0,06	0,15	25,97	101,40	43,79	0,96
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,61	9,00	38,81	271,08	0,30	0,00	0,00	0,00	18,26	0,00	1,02	4,58
512.1	Компот из кураги	200	0,30	0,20	20,20	81,00	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	54,02	40,86	1,24
108	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
	<b>ПОЛДНИК</b>		27,38	19,22	93,16	651,96	0,67	18,22	0,30	2,29	181,39	196,16	116,11	9,87
516.1	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,06	1,80	0,04	0,00	242,00	0,00	30,00	0,20
541.1	Ватрушки с творожным фаршем	50	7,24	3,65	22,00	149,16	0,07	0,12	0,03	0,42	44,75	81,69	10,26	0,54
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>49,61</b>	<b>40,76</b>	<b>202,26</b>	<b>1376,12</b>	<b>0,96</b>	<b>21,46</b>	<b>0,44</b>	<b>3,84</b>	<b>621,94</b>	<b>488,15</b>	<b>205,97</b>	<b>13,00</b>
<b>День:</b>	День 10													
<b>Сезон:</b>	осенне-зимний													
<b>Возрастная категория:</b>	7-11 лет													
<b>№ рец.</b>	<b>Прием пищи, наименование блюда</b>	<b>Масса порции, г</b>	<b>Пищевые вещества, г</b>			<b>Энергетическая ценность, ккал</b>	<b>Витамины, мг</b>				<b>Минеральные вещества, мг</b>			
			<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>		<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>													
313.2	Запеканка из творога с повидлом	150	17,22	11,40	24,06	265,12	0,08	0,45	0,08	0,51	163,23	219,20	25,40	0,71
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	<b>ОБЕД</b>		17,32	11,40	39,26	326,12	0,08	3,25	0,08	0,51	177,43	223,20	27,40	1,11
244	Горошек зеленый консервированный	60	1,86	1,92	3,90	40,18	0,07	6,00	0,03	0,12	12,00	37,20	12,60	0,42
134.2	Рассольник ленинградский	200	1,88	4,38	13,54	101,32	0,10	13,40	0,00	0,18	23,12	46,98	18,70	0,80



	вегетарианский													
345.1	Котлеты рыбные с соусом	80	7,69	6,66	16,25	152,92	0,05	0,15	0,02	0,03	21,17	9,22	0,73	0,45
195.1	Рагу из овощей	150	2,96	6,27	15,51	131,79	0,12	28,02	0,00	0,12	52,29	51,06	20,52	1,02
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
108	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
	<b>ПОЛДНИК</b>		<b>17,26</b>	<b>19,53</b>	<b>90,96</b>	<b>606,71</b>	<b>0,39</b>	<b>48,07</b>	<b>0,05</b>	<b>0,45</b>	<b>143,48</b>	<b>163,46</b>	<b>59,55</b>	<b>4,76</b>
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
542	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	60	3,55	2,38	21,46	120,99	0,05	0,00	0,01	0,45	7,77	33,05	5,41	0,44
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>41,51</b>	<b>33,67</b>	<b>190,70</b>	<b>1228,02</b>	<b>0,58</b>	<b>51,32</b>	<b>0,13</b>	<b>1,83</b>	<b>340,18</b>	<b>467,11</b>	<b>106,46</b>	<b>7,58</b>
<b>День:</b>	День 11													
<b>Сезон:</b>	осенне-зимний													
<b>Возрастная категория:</b>	7-11 лет													
<b>№ рец.</b>	<b>Прием пищи, наименование блюда</b>	<b>Масса порции, г</b>	<b>Пищевые вещества, г</b>			<b>Энергетическая ценность, ккал</b>	<b>Витамины, мг</b>				<b>Минеральные вещества, мг</b>			
			<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>		<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>													
296	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	8,33	12,00	37,76	291,87	0,09	0,24	0,03	0,03	123,54	47,87	8,06	1,29
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	<b>ОБЕД</b>		<b>8,43</b>	<b>12,00</b>	<b>52,76</b>	<b>351,87</b>	<b>0,09</b>	<b>0,24</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>134,54</b>	<b>50,87</b>	<b>9,06</b>	<b>1,59</b>
16	Морковь отварная	60	0,70	0,06	3,40	17,00	0,03	0,61	0,00	0,00	14,70	0,00	20,69	0,38
142.3	Щи из свежей капусты с картофелем на	200	2,12	4,44	7,38	78,58	0,06	24,34	0,00	0,10	38,24	38,44	16,92	0,68

	курином бульоне													
412.2	Шницели куриные, припущенные с соусом	80	10,32	3,98	9,10	111,13	0,06	0,77	0,02	0,07	29,13	60,59	30,68	0,82
243	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,61	3,42	42,02	218,52	0,12	0,00	0,00	3,57	154,67	148,50	30,78	1,20
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
108	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
	<b>ПОЛДНИК</b>		23,82	12,50	99,46	592,73	0,33	95,72	0,02	3,74	255,63	250,53	102,07	5,15
518.1	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,08	80,00	0,02	0,40	36,00	26,00	22,00	0,60
560	Булочка "Нежная"	60	5,02	8,86	34,61	236,85	0,11	0,19	0,00	0,71	30,49	48,51	17,33	0,91
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>40,65</b>	<b>33,92</b>	<b>223,25</b>	<b>1353,65</b>	<b>0,67</b>	<b>176,15</b>	<b>0,07</b>	<b>5,30</b>	<b>467,17</b>	<b>423,31</b>	<b>164,56</b>	<b>9,42</b>
<b>День:</b>	День 12													
<b>Сезон:</b>	осенне-зимний													
<b>Возрастная категория:</b>	7-11 лет													
<b>№ рец.</b>	<b>Прием пищи, наименование блюда</b>	<b>Масса порции, г</b>	<b>Пищевые вещества, г</b>			<b>Энергетическая ценность, ккал</b>	<b>Витамины, мг</b>				<b>Минеральные вещества, мг</b>			
			<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>		<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>													
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,40	28,80	291,90	0,16	1,54	0,06	0,54	156,80	206,00	55,60	1,24
108	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,00	0,00	127,00	127,00	15,00	0,40
	<b>ОБЕД</b>		11,03	11,00	59,46	443,40	0,26	2,84	0,06	0,54	290,70	333,00	70,60	2,21
17	Свекла отварная	60	0,80	0,10	4,30	21,00	0,01	1,22	0,00	0,00	20,31	0,00	12,08	0,77
146.1	Суп картофельный с клецками вегетарианский	200	1,90	2,12	12,04	75,50	0,08	9,24	0,00	0,06	18,24	31,36	12,16	0,62

