

Приложение №3 к примерному меню														

**Примерное 12 дневное меню для организации питания в школах, лицеях, гимназиях г. Саратова для учащихся 7-11 лет с заболеванием целиакия**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса по рц ии, г	Пищевые вещества, г			Энерг етичес кая ценно сть, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			бел ки	жи ры	угле вод ы		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>													
267	Каша пшенная 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>		12,71	11,23	66,70	459,16	0,28	1,53	0,03	0,05	255,22	53,00	5,06	2,19
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
147	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,16	2,28	15,06	89,00	0,12	17,46	0,00	0,10	23,48	56,64	23,88	1,08
411	Кнели из кур с рисом	80	13,84	14,08	5,94	196,80	0,06	1,29	0,05	0,18	7,62	133,30	65,23	1,09
418.1	Каша из гороха с маслом	150	14,41	4,40	28,35	210,00	0,60	0,00	0,00	0,00	91,95	0,00	1,50	5,00
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>		34,42	26,40	95,73	747,70	0,85	23,45	0,05	2,14	182,55	231,14	106,61	9,65
503	Кисель из концентрата плодового или	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





№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса по рц ии, г	Пищевые вещества, г			Энерг етичес кая ценно сть, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			бел ки	жи ры	угле вод ы		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>													
250	Каша манная вязкая	20 0	7,74	11, 82	35,5 4	279,40	0,0 8	1,4 2	0,0 8	0,7 6	140 ,60	136 ,40	23, 00	0,5 6
108	Хлебцы	60	2,37	0,3 0	14,7 6	70,50	0,0 6	0,0 0	0,0 0	0,0 0	6,9 0	0,0 0	0,0 0	0,5 7
501	Кофейный напиток с молоком	20 0	3,20	2,7 0	15,9 0	131,00	0,0 4	1,3 0	0,0 2	0,0 0	126 ,00	90, 00	14, 00	0,1 0
	<b>ОБЕД</b>		13,3 1	14, 82	66,2 0	480,90	0,1 8	2,7 2	0,1 0	0,7 6	273 ,50	226 ,40	37, 00	1,2 3
17	Свекла отварная	60	0,80	0,1 0	4,30	21,00	0,0 1	1,2 2	0,0 0	0,0 0	20, 31	0,0 0	12, 08	0,7 7
142. 1	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	20 0	1,70	5,1 6	7,44	83,90	0,0 6	24, 90	0,0 2	0,1 2	45, 26	31, 32	15, 48	0,6 0
345. 2	Биточки рыбные с соусом	80	7,69	6,6 6	16,2 5	152,92	0,0 5	0,1 5	0,0 2	0,0 3	21, 17	9,2 2	0,7 3	0,4 5
414	Рис отварной	15 0	3,69	6,0 8	17,3 1	204,60	0,0 3	0,0 0	0,0 5	0,2 9	5,1 0	70, 80	22, 80	0,5 3
508	Компот из смеси сухофруктов	20 0	0,50	0,0 0	27,0 0	110,00	0,0 0	0,5 0	0,0 0	0,0 0	28, 00	19, 00	7,0 0	1,5 0
108	Хлебцы	60	2,37	0,3 0	14,7 6	70,50	0,0 6	0,0 0	0,0 0	0,0 0	6,9 0	0,0 0	0,0 0	0,5 7
	<b>ПОЛДНИК</b>		16,7 5	18, 30	87,0 6	642,92	0,2 1	26, 77	0,0 8	0,4 4	126 ,74	130 ,34	58, 09	4,4 1
518. 1	Сок фруктовый	20 0	1,40	0,2 0	26,4 0	120,00	0,0 8	80, 00	0,0 2	0,4 0	36, 00	26, 00	22, 00	0,6 0
555. 1	Косичка с сахаром	40	2,77	5,2 3	23,5 2	152,00	0,0 3	0,0 0	0,0 4	0,4 8	6,4 0	23, 47	3,7 3	0,3 2
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>36,0 9</b>	<b>39, 48</b>	<b>213, 86</b>	<b>1456,1 2</b>	<b>0,5 3</b>	<b>109 ,49</b>	<b>0,2 4</b>	<b>3,0 1</b>	<b>451 ,94</b>	<b>473 ,10</b>	<b>138 ,82</b>	<b>7,5 2</b>
<b>Ден ь:</b>	День 5													
<b>Сезо н:</b>	осенне-зимний													
<b>Возр астн ая кате гори я:</b>	7-11 лет													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Ма сса по рц ии, г	Пищевые вещества, г			Энерг етичес кая ценно сть, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			бел ки	жи ры	угле вод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe



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>
			#СС ЫЛ КА!	### ### ##	### ### ##	##### ###	### ### ##	### ### ##	### ### ##	### ### ##	### ### ##	### ### ##	### ### ##	### ### ##
<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>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>													
256	Каша пшеничная вязкая	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
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>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>													
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	15	5,80	2,9	35,5	191,40	0,00	0,00	0,00	0,00	36,	1,9	3,6	1,1

	изделия отварные	0		1	5		9	0	0	0	27	2	2	6
519	Напиток из шиповника	20 0	0,70	0,3 0	22,8 0	97,00	0,0 0	70, 00	0,0 0	0,0 0	12, 00	3,0 0	3,0 0	1,5 0
108	Хлебцы	60	2,37	0,3 0	14,7 6	70,50	0,0 6	0,0 0	0,0 0	0,0 0	6,9 0	0,0 0	0,0 0	0,5 7
	<b>ПОЛДНИК</b>		17,9 3	24, 42	89,1 5	652,43	0,2 1	89, 15	0,0 0	1,9 4	128 ,86	59, 76	33, 37	4,5 1
511. 1	Компот из замороженной ягоды	20 0	0,30	0,1 2	17,1 6	70,04	0,0 0	60, 00	0,0 0	0,2 0	18, 46	9,9 0	10, 90	0,4 4
543. 2	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	60	3,92	3,5 2	23,5 0	141,24	0,0 7	14, 49	0,0 1	0,4 8	24, 19	40, 94	10, 76	0,6 2
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>37,3 0</b>	<b>44, 65</b>	<b>176, 09</b>	<b>1260,0 5</b>	<b>0,5 3</b>	<b>174 ,46</b>	<b>0,1 9</b>	<b>3,9 7</b>	<b>314 ,46</b>	<b>332 ,07</b>	<b>93, 26</b>	<b>9,2 7</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>Ма сса по рции, г</b>	<b>Пищевые вещества, г</b>			<b>Энергетическая ценность, ккал</b>	<b>Витамины, мг</b>				<b>Минеральные вещества, мг</b>			
			<b>бел ки</b>	<b>жи ры</b>	<b>угле вод ы</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"	20 0	12,2 6	11, 66	55,0 6	226,20	0,0 8	1,3 2	0,0 8	0,2 0	126 ,60	140 ,40	30, 60	0,5 6
108	Хлебцы	60	2,37	0,3 0	14,7 6	70,50	0,0 6	0,0 0	0,0 0	0,0 0	6,9 0	0,0 0	0,0 0	0,5 7
493	Чай с сахаром	20 0	0,10	0,0 0	15,0 0	60,00	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	11, 00	3,0 0	1,0 0	0,3 0
	<b>ОБЕД</b>		14,7 3	11, 96	84,8 2	356,70	0,1 4	1,3 2	0,0 8	0,2 0	144 ,50	143 ,40	31, 60	1,4 3
17	Свекла отварная	60	0,80	0,1 0	4,30	21,00	0,0 1	1,2 2	0,0 0	0,0 0	20, 31	0,0 0	12, 08	0,7 7
144. 2	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	20 0	1,84	3,4 0	12,1 0	86,40	0,2 0	14, 44	0,0 2	0,1 0	41, 22	40, 74	18, 36	1,7 6
408	Суфле из кур с соусом	80	13,4 6	6,2 2	2,99	121,98	0,0 6	1,0 8	0,0 6	0,1 5	25, 97	101 ,40	43, 79	0,9 6
237	Каша гречневая рассыпчатая	15 0	8,61	9,0 0	38,8 1	271,08	0,3 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	18, 26	0,0 0	1,0 2	4,5 8
512. 1	Компот из кураги	20 0	0,30	0,2 0	20,2 0	81,00	0,0 4	1,4 8	0,2 2	2,0 4	68, 74	54, 02	40, 86	1,2 4
108	Хлебцы	60	2,37	0,3 0	14,7 6	70,50	0,0 6	0,0 0	0,0 0	0,0 0	6,9 0	0,0 0	0,0 0	0,5 7



	<b>ПОЛДНИК</b>		27,3 8	19, 22	93,1 6	651,96	0,6 7	18, 22	0,3 0	2,2 9	181 ,39	196 ,16	116 ,11	9,8 7
516. 1	Кисломолочный продукт	20 0	5,40	5,0 0	21,6 0	158,00	0,0 6	1,8 0	0,0 4	0,0 0	242 ,00	0,0 0	30, 00	0,2 0
541. 1	Ватрушки с творожным фаршем	50	7,24	3,6 5	22,0 0	149,16	0,0 7	0,1 2	0,0 3	0,4 2	44, 75	81, 69	10, 26	0,5 4
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>49,6 1</b>	<b>40, 76</b>	<b>202, 26</b>	<b>1376,1 2</b>	<b>0,9 6</b>	<b>21, 46</b>	<b>0,4 4</b>	<b>3,8 4</b>	<b>621 ,94</b>	<b>488 ,15</b>	<b>205 ,97</b>	<b>13, 00</b>
<b>Ден ь:</b>	День 10													
<b>Сезо н:</b>	осенне-зимний													
<b>Возр астн ая кате гори я:</b>	7-11 лет													
<b>№ ре- ц.</b>	<b>Прием пищи, наименование блюда</b>	<b>Ма сса по р- ции, г</b>	<b>Пищевые вещества, г</b>			<b>Энерг етичес кая ценно сть, ккал</b>	<b>Витамины, мг</b>				<b>Минеральные вещества, мг</b>			
			<b>бел ки</b>	<b>жи ры</b>	<b>угле вод ы</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	15 0	17,2 2	11, 40	24,0 6	265,12	0,0 8	0,4 5	0,0 8	0,5 1	163 ,23	219 ,20	25, 40	0,7 1
494	Чай с лимоном	20 0	0,10	0,0 0	15,2 0	61,00	0,0 0	2,8 0	0,0 0	0,0 0	14, 20	4,0 0	2,0 0	0,4 0
	<b>ОБЕД</b>		17,3 2	11, 40	39,2 6	326,12	0,0 8	3,2 5	0,0 8	0,5 1	177 ,43	223 ,20	27, 40	1,1 1
244	Горошек зеленый консервированный	60	1,86	1,9 2	3,90	40,18	0,0 7	6,0 0	0,0 3	0,1 2	12, 00	37, 20	12, 60	0,4 2
134. 2	Рассольник ленинградский вегетарианский	20 0	1,88	4,3 8	13,5 4	101,32	0,1 0	13, 40	0,0 0	0,1 8	23, 12	46, 98	18, 70	0,8 0
345. 1	Котлеты рыбные с соусом	80	7,69	6,6 6	16,2 5	152,92	0,0 5	0,1 5	0,0 2	0,0 3	21, 17	9,2 2	0,7 3	0,4 5
195. 1	Рагу из овощей	15 0	2,96	6,2 7	15,5 1	131,79	0,1 2	28, 02	0,0 0	0,1 2	52, 29	51, 06	20, 52	1,0 2
508	Компот из смеси сухофруктов	20 0	0,50	0,0 0	27,0 0	110,00	0,0 0	0,5 0	0,0 0	0,0 0	28, 00	19, 00	7,0 0	1,5 0
108	Хлебцы	60	2,37	0,3 0	14,7 6	70,50	0,0 6	0,0 0	0,0 0	0,0 0	6,9 0	0,0 0	0,0 0	0,5 7
	<b>ПОЛДНИК</b>		17,2 6	19, 53	90,9 6	606,71	0,3 9	48, 07	0,0 5	0,4 5	143 ,48	163 ,46	59, 55	4,7 6
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	20 0	1,40	0,0 0	29,0 0	122,00	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	1,0 0	0,0 0	0,0 0	0,1 0

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													
№ 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
	<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
142.3	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	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
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													
№ 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	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
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
399	Оладьи из печени по-кунцевски	80	13,84	29,36	9,44	177,60	0,20	5,76	5,52	0,96	17,60	213,60	16,80	4,16
242	Каша перловая рассыпчатая	150	4,71	3,32	16,99	182,81	0,06	0,00	0,00	0,56	25,68	161,34	21,18	0,92
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>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>36,81</b>	<b>27,33</b>	<b>147,87</b>	<b>1112,11</b>	<b>0,74</b>	<b>20,54</b>	<b>5,80</b>	<b>5,09</b>	<b>457,47</b>	<b>860,22</b>	<b>191,68</b>	<b>11,44</b>
			#СС ЫЛ КА!	### ### ##	### ### ##	##### ###	### ### ##	### ### ##	### ### ##	### ### ##	### ### ##	### ### ##	### ### ##	### ### ##
	<b>Среднее значение за период по завтракам</b>		<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>Калорийность, ккал</b>	<b>В1, мг</b>	<b>С, мг</b>	<b>А, мг</b>	<b>Е, мг</b>	<b>Са, мг</b>	<b>Р, мг</b>	<b>Mg, мг</b>	<b>Fe, мг</b>
			<b>12,95</b>	<b>13,24</b>	<b>56,44</b>	<b>400,16</b>	<b>0,16</b>	<b>3,23</b>	<b>0,09</b>	<b>0,62</b>	<b>205,14</b>	<b>199,03</b>	<b>34,47</b>	<b>1,85</b>
	<b>Среднее значение за период по обедам</b>		23,23	20,45	95,84	664,59	0,47	45,39	0,57	1,91	146,54	238,43	90,67	7,15
	<b>Среднее значение за период</b>		42,61	38,32	195,53	1334,20	0,74	76,09	0,68	3,44	459,63	495,29	155,12	10,24

