

"Согласовано "

*Ивбеши*

*Мужественным - жюри*

*открыто и вернуло*

*и рассмотрено*

*и одобряется*



«Утверждено»

Директор ЧОУ «Школа

«Альтернатива» А.А. Иоффе

*Иоффе* А.А. Иоффе

Приказ № *216*

от «*15*» *сентября* 20*19* г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ  
ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ (11-18 ЛЕТ)  
ОСЕННИЙ-ЛЕТНИЙ СЕЗОН  
В ЧОУ « ШКОЛА «АЛЬТЕРНАТИВА» А.А. ИОФФЕ»**

Составлено по « Сборнику технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Могильного и В.А.Гутельяна.-М.:Делта принт,2017.-544с.»



№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>															
K000204	Макаронны отварные с сыром	155	10,49	12,34	26,44	259	0,06	0,17	0,09		228,78	156,61	15,75	0,95		
K000001	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,03		0,04		8,4	22,5	4,2	0,35		
K000377	Чай с лимонном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36		
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>12,98</b>	<b>19,85</b>	<b>56,53</b>	<b>457</b>	<b>0,09</b>	<b>3</b>	<b>0,13</b>		<b>251,38</b>	<b>183,51</b>	<b>22,35</b>	<b>1,66</b>		
	<b>Обед</b>															
K000023	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	100	1,1	6,12	4,57	78	0,05	18,05			17,73	31,83	17,45	0,83		
000083	Борщ с картофелем на курином бульоне	250	2,07	4,64	14,71	109	0,06	8,52			31,71	57,04	24,23	1,19		
K000171	Каша рассыпчатая (гречневая, с маслом)	130	7,19	7,76	32,39	228	0,17		0,03		21,44	170,91	114,17	3,84		
K000280	Фрикадельки в соусе (говядина, соус сметанный)	150	12,33	16,5	15,09	261	0,06	0,2	0,03		49,57	121,7	19,27	7,49		
K000477	Хлеб пшеничный	150	12,75	2,4	55,5	295	0,41				64,5	396	115,5	7,5		
K000477	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	34,1	174	0,18				35	158	47	3,9		
000447	Компот из свежих или замороженных ягод(черная смородина	200	0,24	0,04	23,32	95	0,01	20			1,21	7,18	6,74	0,35		
	<b>Всего в Обед</b>		<b>42,28</b>	<b>38,66</b>	<b>179,67</b>	<b>1 240</b>	<b>0,93</b>	<b>46,77</b>	<b>0,06</b>		<b>221,17</b>	<b>942,66</b>	<b>344,36</b>	<b>25,1</b>		
	<b>Полдник</b>															
000426	Булочка с повидлом обсыпаная	50	3,3	7,18	20,57	160	0,08	0,02			10,65	38,4	14,1	0,69		
K000338	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	32	0,03	10			16	11	9	2,2		
K000378	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	0,01		126,6	92,8	15,4	0,41		
	<b>Всего в Полдник</b>		<b>5,22</b>	<b>8,93</b>	<b>46,27</b>	<b>273</b>	<b>0,15</b>	<b>11,35</b>	<b>0,01</b>		<b>153,25</b>	<b>142,2</b>	<b>38,5</b>	<b>3,3</b>		
	<b>Всего в День</b>		<b>60,48</b>	<b>67,44</b>	<b>282,46</b>	<b>1 970</b>	<b>1,18</b>	<b>61,12</b>	<b>0,2</b>		<b>625,8</b>	<b>1 268,37</b>	<b>405,21</b>	<b>30,07</b>		

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>															
K000223	Запеканка из творога ( со стученым молоком)	150	21,92	16,59	42	405	0,09	0,71	0,09		293,38	322,74	39,84	0,96		
K000001	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,03		0,04		8,4	22,5	4,2	0,35		
K000379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	0,04	1,3	0,02		125,78	90	14	0,13		
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>27,45</b>	<b>26,75</b>	<b>72,84</b>	<b>642</b>	<b>0,16</b>	<b>2,01</b>	<b>0,15</b>		<b>427,56</b>	<b>435,24</b>	<b>58,04</b>	<b>1,45</b>		
	<b>Обед</b>															
00024	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,95	6,07	3,05	70	0,03	9,43			27,18	30,1	16,5	0,77		
000097	Суп картофельный на м/к бульоне	250	2,34	2,83	16,87	114	0,13	12			30,45	77,73	31,4	1,2		
K000260	Гуляш из говядины	150	21,83	25,18	4,34	332	0,04	1,38			32,72	231,23	33,05	4,59		
K000304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	210	0,03				1,36	60,95	16,34	0,53		
K000477	Хлеб пшеничный	150	12,75	2,4	55,5	295	0,41				64,5	396	115,5	7,5		
K000477	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	34,1	174	0,18				35	158	47	3,9		
000348	Компот из изюма+витамины С.	200	0,35	0,08	29,85	122	0,02				20,32	19,36	8,12	0,45		
	<b>Всего в Обед</b>		<b>48,47</b>	<b>43,14</b>	<b>180,39</b>	<b>1316</b>	<b>0,84</b>	<b>22,81</b>			<b>211,53</b>	<b>973,36</b>	<b>267,9</b>	<b>18,93</b>		
	<b>Полдник</b>															
K000406	Пирожки печеные из дрожжевого теста (яблоко)	75	4,11	1,44	35,53	125	0,08	0,25			14,29	40,11	17,08	1,17		
K000386	Раженка	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	0,04		248	184	28	0,2		
	<b>Всего в Полдник</b>		<b>9,91</b>	<b>6,44</b>	<b>43,93</b>	<b>227</b>	<b>0,12</b>	<b>0,85</b>	<b>0,04</b>		<b>262,29</b>	<b>224,11</b>	<b>45,08</b>	<b>1,37</b>		
	<b>Всего в День</b>		<b>85,82</b>	<b>76,33</b>	<b>297,15</b>	<b>2185</b>	<b>1,12</b>	<b>25,67</b>	<b>0,19</b>		<b>901,38</b>	<b>1632,71</b>	<b>371,02</b>	<b>21,75</b>		

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>															
000212	Омлет с сосисками	80	8,1	16,53	1,2	186	0,07	0,11	0,15		52	127,77	10,39	1,51		
0000001	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,03		0,04		8,4	22,5	4,2	0,35		
0000376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28		
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>10,53</b>	<b>24,04</b>	<b>31,09</b>	<b>382</b>	<b>0,1</b>	<b>0,14</b>	<b>0,19</b>		<b>71,5</b>	<b>153,07</b>	<b>15,99</b>	<b>2,14</b>		
	<b>Обед</b>															
0000063	Салат из моркови с куратой	100	1,7	1,38	16,52	85	0,02	1,9			41,4	63,45	44,37	1		
0000096	Рассольник ленинградский на м/к бульоне	250	2,02	5,09	11,98	107	0,09	8,38			29,15	56,73	24,18	0,93		
0000268	Котлеты, биточки, шницели (из говядины, с маслом)	68/7	11,25	16,5	9,76	235	0,05	0,23	0,03		29,41	128,73	38,03	1,91		
0000199	Пюре из гороха с маслом	100/5	9,09	4,57	23,35	170	0,33		0,02		63,14	142,05	41,13	3,13		
0000344	Компот из яблок и слив	200	0,24	0,14	27,84	115	0,02	1,8			14,81	6,2	5,11	0,61		
0000477	Хлеб пшеничный	150	12,75	2,4	55,5	295	0,41				64,5	396	115,5	7,5		
0000477	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	27,28	139	0,14				28	126,4	37,6	3,12		
	<b>Всего в Обед</b>		<b>42,55</b>	<b>31,04</b>	<b>172,23</b>	<b>1146</b>	<b>1,05</b>	<b>12,31</b>	<b>0,05</b>		<b>270,71</b>	<b>919,56</b>	<b>305,92</b>	<b>18,77</b>		
	<b>Полдник</b>															
0000235	Шницель рыбный натуральный (минтай, соус сметанный)	50/30	7,3	5,54	6,19	104	0,01	2,06	0,01		42,68	115,71	20,97	1,59		
0000143	Рагу из овощей	150	2,53	15,7	12,29	203	0,09	17,87	0,07		53,09	64,29	23,23	0,86		
0000338	Плоды или ягоды свежие	150	0,6	0,6	14,7	48	0,04	15			24	16,5	13,5	3,3		
0000376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28		
	<b>Всего в Полдник</b>		<b>10,5</b>	<b>21,86</b>	<b>48,18</b>	<b>415</b>	<b>0,14</b>	<b>34,96</b>	<b>0,08</b>		<b>130,87</b>	<b>199,3</b>	<b>59,1</b>	<b>6,03</b>		
	<b>Всего в День</b>		<b>63,36</b>	<b>76,94</b>	<b>251,49</b>	<b>1943</b>	<b>1,3</b>	<b>47,42</b>	<b>0,32</b>		<b>472,78</b>	<b>1271,93</b>	<b>381</b>	<b>26,37</b>		

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>															
000175	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом)	200/10	5,68	10,36	34,05	252	0,09	0,52	0,04		112,86	137,35	32,02	0,65		
K000002	Бутерброд с джемом	55	2,42	3,87	29,15	161	0,04	0,48	0,02		9,6	24,6	6	0,42		
000382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	0,06	1,59	0,02		152,22	124,56	21,34	0,48		
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>12,18</b>	<b>17,77</b>	<b>80,78</b>	<b>532</b>	<b>0,19</b>	<b>2,59</b>	<b>0,08</b>		<b>274,68</b>	<b>286,51</b>	<b>59,36</b>	<b>1,55</b>		
	<b>Обед</b>															
K000020	Салат из свежих огурцов	80	0,6	4,81	1,88	53	0,03	3,76			17,85	31,67	10,55	0,45		
000092	Щи из квашеной капусты с картофелем на м/к бульоне	250	1,64	4,92	6,27	82	0,05	11,08			47,33	44,28	20,43	0,78		
K000284	Запеканка (рулет) картофельная с мясом (масло сливочное)	200	22,95	28,81	27,31	448	0,34	6,59	0,03		58,55	390,55	146,41	5,28		
K000477	Хлеб пшеничный	150	12,75	2,4	55,5	295	0,41				64,5	396	115,5	7,5		
K000477	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	27,28	139	0,14				28	126,4	37,6	3,12		
000342	Компот из свежих плодов (груши)	200	0,16	0,16	27,88	115	0,01	0,9			14,18	4,4	5,14	0,95		
	<b>Всего в Обед</b>		<b>43,38</b>	<b>42,07</b>	<b>146,12</b>	<b>1133</b>	<b>0,98</b>	<b>22,33</b>	<b>0,03</b>		<b>230,42</b>	<b>995,3</b>	<b>335,63</b>	<b>18,09</b>		
	<b>Полдник</b>															
K000420	Колбасные или мясные изделия, запеченные в тесте	50	4,8	6,92	13,45	135	0,07				134,68	52,23	12,09	0,75		
K000389	Сок фруктовый	200	1	0,02	20,2	85	0,02	4			14	14	8	2,8		
K000376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28		
	<b>Всего в Полдник</b>		<b>5,87</b>	<b>6,94</b>	<b>48,65</b>	<b>280</b>	<b>0,09</b>	<b>4,03</b>			<b>159,78</b>	<b>69,03</b>	<b>21,49</b>	<b>3,83</b>		
	<b>Всего в День</b>		<b>61,43</b>	<b>66,78</b>	<b>275,55</b>	<b>1945</b>	<b>1,26</b>	<b>28,95</b>	<b>0,11</b>		<b>664,88</b>	<b>1348,84</b>	<b>416,48</b>	<b>23,47</b>		

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>															
K000120	Супл молочный с макаронными изделиями	210	4,59	3,99	15,08	126	0,08	0,69	0,03		136,92	114,98	22,41	0,55		
K000003	Бутерброд с сыром	50	6,01	8,34	14,83	158	0,04	0,09	0,06		146,7	118,5	10,95	0,46		
K000376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28		
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>10,67</b>	<b>12,35</b>	<b>44,91</b>	<b>344</b>	<b>0,12</b>	<b>0,81</b>	<b>0,09</b>		<b>294,72</b>	<b>236,28</b>	<b>34,76</b>	<b>1,29</b>		
	<b>Обед</b>															
K000481	Кабачковая икра	55	0,88	4,58	4,01	62	0,01	4,14			19,84	0,7	7,18	0,34		
K000101	Супл картофельный с крупной на курином бульоне	250	2,74	2,76	18,66	111	0,11	6,6			16,19	67,95	26,75	0,96		
K000295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (соус сметанный)	50/30	8,04	9,07	9,05	152	0,06	0,53	0,02		35,37	54,58	11,98	0,76		
K000171	Каша рассыпчатая (гречневая, с маслом)	150/10	8,85	9,55	39,86	280	0,21		0,04		26,39	210,35	140,52	4,73		
K000477	Хлеб пшеничный	120	10,2	1,92	44,4	236	0,33				51,6	316,8	92,4	6		
K000477	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	27,28	139	0,14				28	126,4	37,6	3,12		
Э00447	Компот из свежих или замороженных ягод(черная смородина)	200	0,24	0,04	23,32	95	0,01	20			1,21	7,18	6,7	0,35		
	<b>Всего в Обед</b>		<b>36,23</b>	<b>28,88</b>	<b>166,58</b>	<b>1 075</b>	<b>0,87</b>	<b>31,27</b>	<b>0,06</b>		<b>178,6</b>	<b>783,96</b>	<b>323,17</b>	<b>16,26</b>		
	<b>Полдник</b>															
K000223	Запеканка из творога( со стуженым молоком)	90	13,15	9,95	25,2	243	0,05	0,42	0,05		176,03	193,64	23,9	0,58		
K000338	Плоды или ягоды свежие	150	0,6	0,6	14,7	48	0,04	15			24	16,5	13,5	3,3		
K000376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28		
	<b>Всего в Полдник</b>		<b>13,82</b>	<b>10,57</b>	<b>54,9</b>	<b>351</b>	<b>0,1</b>	<b>15,45</b>	<b>0,05</b>		<b>211,13</b>	<b>212,94</b>	<b>38,8</b>	<b>4,16</b>		
	<b>Всего в День</b>		<b>60,72</b>	<b>51,8</b>	<b>266,39</b>	<b>1 770</b>	<b>1,08</b>	<b>47,53</b>	<b>0,2</b>		<b>684,45</b>	<b>1 233,18</b>	<b>396,73</b>	<b>21,71</b>		

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
K000174	Каша вязкая молочная кукурузная (с маслом)	200/10	2,7	9,68	13,45	152	0,03	0,52	0,04		107,36	80,56	12,21	0,09		
K000002	Булерброд с джемом	55	2,42	3,87	29,15	161	0,04	0,48	0,02		9,6	24,6	6	0,42		
K000376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28		
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>5,19</b>	<b>13,57</b>	<b>57,6</b>	<b>373</b>	<b>0,07</b>	<b>1,03</b>	<b>0,06</b>		<b>128,06</b>	<b>107,96</b>	<b>19,61</b>	<b>0,79</b>		
	Обед															
K000059	Салат из моркови с яблоками	100	1,02	4,57	8,05	77	0,03	18			37,2	38,28	26,75	0,95		
000099	Суп из овощей на курином бульоне	250	1,53	4,6	9,76	87	0,06	8,2			20,06	40,46	17,31	0,63		
K000226	Рыба отварная (треска)	105	12,27	5,13	0,59	97	0,04	0,45	0,03		36,53	123,78	16,8	0,42		
K000145	Картофель, тушенный с луком	150	3,13	10,58	21,11	195	0,15	17,99			33,2	84,69	28,66	1,22		
K000477	Хлеб пшеничный	150	12,75	2,4	55,5	295	0,41				64,5	396	115,5	7,5		
K000477	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	34,1	174	0,18				35	158	47	3,9		
000388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88	0,01	100			21,34	3,44	3,44	0,63		
	<b>Всего в Обед</b>		<b>37,98</b>	<b>28,75</b>	<b>149,87</b>	<b>1 013</b>	<b>0,88</b>	<b>144,63</b>	<b>0,03</b>		<b>247,82</b>	<b>844,66</b>	<b>255,47</b>	<b>15,25</b>		
	Полдник															
K000413	Пицца школьная, 2 вариант	60	5,93	9,75	16,98	179	0,07	0,11	0,02		58,97	76,81	15,55	0,8		
K000376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28		
K000389	Сок фруктовый	200	1		20,2	85	0,02	4			14	14	8	2,8		
	<b>Всего в Полдник</b>		<b>7</b>	<b>9,77</b>	<b>52,18</b>	<b>324</b>	<b>0,09</b>	<b>4,14</b>	<b>0,02</b>		<b>84,07</b>	<b>93,61</b>	<b>24,95</b>	<b>3,88</b>		
	<b>Всего в День</b>		<b>50,17</b>	<b>52,09</b>	<b>259,65</b>	<b>1 710</b>	<b>1,04</b>	<b>149,8</b>	<b>0,11</b>		<b>459,95</b>	<b>1 046,23</b>	<b>300,02</b>	<b>19,92</b>		



№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
K000173	Каша вязкая молочная пшеничная (с маслом)	200/10	5,94	10,02	26,96	222	0,09	0,52	0,04		107,29	148,68	12,21	1,23		
K000003	Бутерброд с сыром	50	6,01	8,34	14,83	158	0,04	0,09	0,06		146,7	118,5	10,95	0,46		
K000379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	0,04	1,3	0,02		125,78	90	14	0,13		
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>15,12</b>	<b>21,04</b>	<b>57,74</b>	<b>481</b>	<b>0,17</b>	<b>1,91</b>	<b>0,12</b>		<b>379,77</b>	<b>357,18</b>	<b>37,16</b>	<b>1,82</b>		
	Обед															
K000029	Салат из свежих овощей	100	1,1	6,05	3,78	73	0,03	13,22			25,43	35,63	18,83	0,67		
000102	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	250	5,09	4,95	17,98	137	0,17	6,1			37,25	94,38	35	1,75		
K000265	Плов из говядины	200	21,99	22,52	34,69	429	0,08	1,71			18,97	266,85	52,39	3,53		
K000477	Хлеб пшеничный	150	12,75	2,4	55,5	295	0,41				64,5	396	115,5	7,5		
K000477	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	27,28	139	0,14				28	126,4	37,6	3,12		
000447	Компот из свежих или замороженных ягод(черная смородина	200	0,24	0,04	23,32	95	0,01	20			1,21	7,18	6,74	0,35		
	<b>Всего в Обед</b>		<b>46,45</b>	<b>36,92</b>	<b>162,76</b>	<b>1169</b>	<b>0,84</b>	<b>41,02</b>			<b>175,37</b>	<b>926,45</b>	<b>756,06</b>	<b>16,92</b>		
	Полдник															
K000243	Сардельки отварные	50/5	5,75	12,7	0,7	141	0,02		0,02		14	67	8	0,9		
K000309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,45	168	0,06				4,86	37,17	21,12	1,11		
K000377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36		
	<b>Всего в Полдник</b>		<b>11,4</b>	<b>17,23</b>	<b>42,34</b>	<b>371</b>	<b>0,08</b>	<b>2,83</b>	<b>0,02</b>		<b>33,06</b>	<b>108,57</b>	<b>31,52</b>	<b>2,37</b>		
	<b>Всего в День</b>		<b>72,96</b>	<b>75,19</b>	<b>262,64</b>	<b>2020</b>	<b>1,1</b>	<b>45,76</b>	<b>0,14</b>		<b>588,2</b>	<b>1392,2</b>	<b>334,74</b>	<b>21,11</b>		

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
K000218	Вареники ленивые отварные (с маслом)	135	19,12	13,72	17,78	271	0,05	0,24	0,09		126,4	181,93	21,6	0,49		
K000001	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,03		0,04		8,4	22,5	4,2	0,35		
K000479	Печенье сахарное	40	3	4,72	9,44	92	0,03				11,6	36	8	0,84		
K000376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28		
	<b>Всего в Завтрак</b>		<b>24,55</b>	<b>25,95</b>	<b>57,11</b>	<b>559</b>	<b>0,11</b>	<b>0,27</b>	<b>0,13</b>		<b>157,5</b>	<b>243,23</b>	<b>35,2</b>	<b>1,96</b>		
	Обед															
K000023	Салат из свежих помидоров с луком зеленым	70	0,76	4,26	2,4	51	0,04	15,5			23,39	17,2	12,86	0,62		
000082	Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне	250	1,8	4,92	10,93	104	0,05	10,68			49,73	54,6	26,13	1,23		
K000278	Тефтели 1-й вариант (говядина)	130	9,61	10,65	12,67	186	0,07	0,92	0,04		47,56	115,58	23,4	1,04		
K000199	Пюре из гороха с маслом	120	10,39	5,22	26,69	194	0,38		0,02		72,16	162,34	47,01	3,58		
K000477	Хлеб пшеничный	150	12,75	2,4	55,5	295	0,41				64,5	396	115,5	7,5		
K000477	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	34,1	174	0,18				35	158	47	3,9		
K00052	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,09	119	0,01	1,83			11,46	6,22	3,64	0,57		
	<b>Всего в Обед</b>		<b>42,02</b>	<b>28,77</b>	<b>167,38</b>	<b>1123</b>	<b>1,13</b>	<b>28,94</b>	<b>0,06</b>		<b>303,8</b>	<b>910,34</b>	<b>275,53</b>	<b>18,44</b>		
	Полдник															
K000428	Булочка школьная	60	5,01	1,92	26,91	145	0,09				13,5	46,1	19,4	0,88		
K000338	Плоды или ягоды свежие	185	0,74	0,74	18,13	59	0,06	18,5			29,6	20,35	16,65	4,07		
K000386	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2		
	<b>Всего в Полдник</b>		<b>11,55</b>	<b>7,66</b>	<b>53,04</b>	<b>304</b>	<b>0,23</b>	<b>19,9</b>	<b>0,04</b>		<b>283,1</b>	<b>246,45</b>	<b>64,05</b>	<b>5,15</b>		
	<b>Всего в День</b>		<b>78,11</b>	<b>62,38</b>	<b>277,53</b>	<b>1986</b>	<b>1,46</b>	<b>49,11</b>	<b>0,23</b>		<b>744,4</b>	<b>1400,02</b>	<b>374,78</b>	<b>25,54</b>		

