

Согласовано:

Заведующий столовой МАОУ «Лицей № 176»

 Е. А. Картав
«18» июля 2024г.

Утверждаю

Директор МАОУ «Лицей № 176»

 М. П. Корнева
«18» июля 2024г.



Примерное двенадцатидневное меню
для организации питания обучающихся 1-4 классов
МАОУ «Лицей № 176» на 2024-2025гг.
Сезон: осенне-зимний

	Соль иодированная	1,5												
	Масло сливочное	5,25												
	Молоко цельное коровье	23,7												
631, Хлебро дифор м, 2004г	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	20,88	98	0,01	1,72	0,00	0,10	14,48	4,40	3,60	0,94
	Яблоки свежие	40												
	Сахар-песок	24												
	Лимонная кислота	0,2												
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118	0,06	0,00	0,00	0,40	10,00	32,00	1,20	0,60
ПТ	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,64	0,48	13,36	69	0,07	0,00	0,00	0,28	14,00	63,20	4,10	0,56
	итого		24,86	25,37	122,59	752,33	0,56	49,66	46,50	5,12	209,81	494,67	112,46	5,30
	Обед 13:45-15:30													
25, Пермь, 2008	Салат из свеклы с изюмом	100	1,57	7,58	19,66	153	0,02	8,64	0,00	0,39	42,22	47,56	13,03	1,60
	Свекла	83,2												
	Масло подсолнечное рафинированное	6												
	Изюм	12												
	Соль иодированная	1												
124, М, Хлебро диформ, 2004	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	200/10	1,67	5,06	8,51	86	0,04	16,40	0,00	0,65	52,00	148,00	20,00	0,60
	Капуста белокочанная свежая	40												
	Картофель	24												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	8												
	Соль иодированная	1,04												
	Масло подсолнечное рафинированное	4,00												
	Лавровый лист	0,01												
	Сметана 15% жир-ти	10												
443, Хлебро диформ м, 2004	Плов из говядины	230	20,88	24,47	41,40	410	0,09	0,59	34,50	8,90	22,28	230,00	55,06	1,91
	Говядина боковой и наружный куски т/б части	126												
	Рис длиннозерный пропаренный	51												
	Лук репчатый	9												
	Масло подсолнечное рафинированное	6,36												
	Морковь свежая	12												
	Томатная паста 25% сух-в	4,8												
	Соль иодированная	2												
280, Пермь, 2008г	Компот из изюма	200	0,33	0,00	22,66	92	0,00	1,80	0,00	0,14	18,00	10,00	4,00	0,20
	Изюм	20												
	Сахар-песок	15												
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118	0,06	0,00	0,00	0,40	10,00	32,00	1,20	0,60
ПТ	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,64	0,48	13,36	69	0,07	0,00	0,00	0,28	14,00	63,20	4,10	0,56
	итого		30,89	37,99	130,19	928,47	0,23	27,43	34,50	10,76	158,50	530,76	97,39	5,47
	Полдник 15-30													
312, Пермь, 2008	Булочка домашняя	60	4,80	2,50	31,20	167	0,07	0,00	9,00	0,91	11,00	44,20	16,20	0,76
	Мука пшеничная	41												
	Сахар-песок	9												
	Масло сливочное	9												
	Яйцо куриное	1,2												
	Дрожжи прессованные	1												
	Соль иодированная	0,4												
288, Пермь, 2008	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117	0,03	1,40	40,00	0,20	240,00	280,00	28,00	0,20
	итого		10,39	8,88	40,58	284,00	0,15	1,40	49,00	1,11	251,00	324,20	44,20	0,96
	итого комплекс для 3х разового питания		70,21	60,18	220,36	1640,30	0,90	52,73	226,50	7,50	1308,49	1274,07	192,19	8,22

224, Хлеб биролин форм, 2004	Рагу овощное	150	2,77	4,84	10,79	98	0,01	15,39	0,52	0,56	73,19	54,09	27,83	1,09
	Картофель	67,2												
	Соль иодированная	2,25												
	Морковь свежая	26,7												
	Лук репчатый	15,3												
	Капуста белокачанная свежая	30												
	Масло сливочное крестьянское	8,73												
	Мука пшеничная	2,05												
	Голландная паста	4,56												
	Сахар-песок	0,46												
631, Хлебиро диформ м, 2004г	Компот из свежих плодов (груши)	200	0,16	0,16	20,88	98	0,01	1,72	0,00	0,10	14,48	4,40	3,60	0,94
	Груши свежие	49												
	Сахар-песок	24												
	Лимонная кислота	9												
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118	0,06	0,00	0,00	0,40	10,00	32,00	1,20	0,60
ПТ	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,64	0,48	13,36	69	0,07	0,00	0,00	0,28	14,00	63,20	4,10	0,56
	итого	24,54	28,99	100,92	776,33	0,43	54,53	9,85	3,36	192,96	351,71	95,19	6,54	
	Обед 13:45-15:30													
тгк	Свят "Бабушкин"	100	2,90	10,50	9,90	144	0,10	18,70	0,00	1,02	18,85	51,36	20,56	0,84
	Картофель	41,2												
	Морковь свежая	15,1												
	Огурцы соленые	17												
	Лук репчатый	5												
	Горошек консервированный	10												
	Яйцо куриное с-1	4												
	Масло подсолнечное рафинированное	10												
	Соль иодированная	3												
44, Пермь, 2008	Суп из овощей	200	1,54	4,69	10,07	92	0,09	9,45	0,00	0,85	22,50	53,36	41,54	0,66
	Картофель	40												
	Морковь свежая	8												
	Лук репчатый	8												
	Капуста белокачанная	16												
	Горошек консервированный	6												
	Масло сливочное крестьянское	4												
	Соль иодированная	1,28												
	Лавровый лист	0,01												
	Сметана 15% жирности	10												
297, Хлебиро диформ м, 2004	Каша перловая расеячатая	150	5,52	4,52	26,45	188	0,06	0,00	21,00	0,78	4,86	37,17	11,12	1,11
	Крупа перловая	48,5												
	Масло сливочное	5,25												
	Соль иодированная	0,36												
437, М, Хлебиро диформ, 2004	Гуляш (из говядины)	100	18,06	20,17	6,61	276	0,06	0,00	10,00	1,94	19,00	172,00	18,00	2,30
	Говядина п/б часть	79												
	Масло подсолнечное	4,04												
	Лук репчатый	10												
	Голландная паста	3,2												
	Мука пшеничная	3												
	Соль иодированная	2												
	Лавровый лист	0,01												
тгк	Компот из брусники	200	0,00	0,00	12,60	48	0,01	25,80	0,00	0,07	19,18	9,40	9,30	0,45
	Брусника свежемороженая	30												
	Сахар-песок	15												
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118	0,06	0,00	0,00	0,40	10,00	32,00	1,20	0,60
ПТ	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,64	0,48	13,36	69	0,07	0,00	0,00	0,28	14,00	63,20	4,10	0,56

	итого		34,46	40,76	103,59	915,33	0,44	53,95	31,00	5,34	108,39	418,99	105,82	6,52	
	Полдник 15-30														
ПТ	Вафля ин. упак	40	3,40	7,40	28,80	195	0,06	0,00	0,00	0,74	9,30	32,10	13,10	0,60	
ПТ	Ряженка	200	6,00	5,00	10,56	112	0,06	1,00	20,00	0,20	224,00	172,00	26,00	0,20	
	итого		9,40	12,40	39,36	307,00	0,12	1,00	20,00	0,94	233,30	204,10	39,10	0,80	
	итого комплекс для 3х разового питания			52,11	58,50	232,32	1683,00	0,76	69,07	159,85	11,95	929,48	995,05	242,73	10,30
	итого обед+полдник			43,86	53,16	142,95	1222,33	0,56	54,95	51,00	6,28	341,69	623,09	144,92	7,32

День: Пятница

Неделя: Первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Месяц	Принем пищи, наименование блюда	масса	Пищевые вещества, (г)			эн. ден (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак с 8:45-10:45													
135, Пермь, 2008г	Омлет с колбасой	150/5	13,87	21,51	3,62	265	0,08	0,00	346,15	0,28	54,00	290,00	11,00	2,10
	Яйцо куриное	75												
	Молоко цельное	46,9												
	Соль иодированная	1,43												
	Колбаса вареная	30												
	Масло сливочное крестьянское	12,5												
298, Пермь, 2008г	Чай с молоком (2 вариант)	200	2,79	2,55	13,27	87	0,04	1,33	24,00	0,17	126,60	92,78	15,44	0,41
	Чай листовый черный	0,2												
	Сахар	13												
	Молоко цельное	80												
380, Пермь 2008	Бутерброд с маслом	30	1,30	11,02	7,24	134	0,02	0,00	0,00	0,24	7,05	18,00	4,95	0,33
	Масло сливочное крестьянское	15												
	Хлеб пшеничный 1с	15												
ПТ	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,32	0,24	6,68	35	0,04	0,00	0,00	0,14	7,00	31,60	3,28	0,45
	итого		19,28	35,32	30,81	520,67	0,18	1,33	370,15	0,83	194,65	432,38	34,67	3,29
	Обед 10:45-12:45													
18, Пермь 2008	Салат из огурцов и помидоров	100	0,98	5,13	4,54	66	0,05	18,10	0,00	0,34	45,00	34,61	17,00	0,80
	Огурцы свежие парниковые	35												
	Помидоры свежие парниковые	48												
	Лук репчатый	12												
	Масло подсолнечное рафинированное	5												
	Соль иодированная	3												
124, М, Хлебград информ, 2004	Шнц из свежей кнупты с картофелем (со сметаной)	200/16	1,67	5,06	8,51	86	0,04	16,40	0,00	0,65	52,00	148,00	20,00	0,60
	Капуста Белокочанная свежая	40												
	Картофель	24												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	8												
	Соль иодированная	1,04												
	Масло подсолнечное рафинированное	4,00												
	Лавровый лист	0,01												
	Сметана 15% жир-ти	10												
171, Пермь 2008	Рыба тушеная в сметанном соусе	140	16,52	14,43	6,01	220	0,07	2,88	5,00	1,32	133,83	459,67	26,00	0,57
	Минтай филе	85												
	Соль иодированная	2												
	Лук репчатый	14												
	Морковь свежая	24												
	Масло подсолнечное рафинированное	6												
	Сметана	20												
	Мука	1												
	Лавровый лист	0,02												
219, Пермь, 2008	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,00	264	0,12	0,00	0,00	1,48	18,00	108,00	73,50	2,40

	Молоко цельное	107												
	Сахар-песок	5												
	Соль иодированная	2												
	Масло сливочное крестьянское	5												
692, М, Хлебод информ, 2004	Кофейный напиток	200	3,12	2,67	14,17	93	0,04	1,31	20,00	0,11	125,70	90,00	14,00	0,13
	Кофейный напиток	8												
	Молоко	50												
	Сахар	20												
367 (1в), Пермь, 2008	Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами (колбасой варено-копченой)	45	5,86	9,81	10,00	156	0,04	0,00	0,00	0,24	21,86	19,20	23,14	1,80
	Колбаса варено-копченая "Сервисат"	25												
	Хлеб пшеничный	20												
ПТ	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,32	0,24	6,68	35	0,04	0,00	0,00	0,14	7,00	31,60	3,28	0,45
	итого		16,63	21,62	56,34	490,97	0,24	1,31	40,00	0,79	212,36	342,40	49,82	3,46
	Обед 10:45-12:45													
25, Пермь, 2008	Салат из свеклы с изюмом	100	1,57	7,58	19,66	153	0,02	8,64	0,00	0,39	42,22	47,56	13,03	1,60
	Свекла	83,2												
	Масло подсолнечное рафинированное	6												
	Изюм	12												
	Соль иодированная	1												
45, Пермь,2 008	Суп картофельный с горохом	200	1,87	3,11	10,89	79	0,18	4,65	0,00	0,92	30,46	69,74	28,24	1,62
	Горох колотый	16												
	Картофель	40												
	Морковь свежая	10												
	Лук репчатый	8												
	Масло подсолнечное рафинированное	2,99												
	Соль иодированная	1,6												
	Лавровый лист	0,01												
437, М, Хлебод информ, 2004	Гуляш (из говядины)	100	18,06	20,17	6,61	276	0,06	0,00	10,00	1,94	19,00	172,00	18,00	2,30
	Говядина тб часть	79												
	Масло подсолнечное	4,04												
	Лук репчатый	10												
	Голландия паста	3,2												
	Мука пшеничная	3												
	Соль иодированная	2												
	Лавровый лист	0,01												
227, Пермь, 2008	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168	0,06	0,00	21,00	0,78	4,86	37,17	11,12	1,11
	Макаронные изделия	51												
	Масло сливочное	6,75												
	Соль иодированная	2,55												
ТТК	Компот из клубники	200	0,21	0,06	92,68	92	0,00	3,87	0,00	0,07	14,98	8,40	2,70	0,30
	Клубника с м	50												
	Сахар-песок	30												
	Лимонная кислота	0,1												
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118	0,06	0,00	0,00	0,40	10,00	32,00	1,20	0,60
ПТ	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,64	0,48	13,36	69	0,07	0,00	0,00	0,28	14,00	63,20	4,10	0,56
	итого		33,67	36,32	194,23	955,67	0,45	17,16	31,00	4,78	135,52	430,07	78,39	8,09
	итого комплекс для 2х разового питания		50,30	57,94	250,59	1446,64	0,69	18,47	71,00	5,57	347,88	772,47	128,21	11,55
	итого комплекс для 1но разового питания		33,67	36,32	194,23	955,67	0,45	17,16	31,00	4,78	135,52	430,07	78,39	8,09

Первая неделя	Пищевые вещества			ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
норма за неделю для Эхразового питания 6 дней в неделю	269,5-315,7	276,5-323,9	1172,5-1373,5	8225-9635	4,5-4,92	210-246	2,45-2,87	36-42	3850-4510	5775-6765	875-1025	42-49,2
итого комплекс для 1х разового питания	294,0	322,1	1170,6	8503,6	4,3	335,3	943,0	38,4	3952,6	5475,0	981,3	52,6

498, Хлебпро диформ, м, 2004	Котлета рубленый из птицы	80	12,00	15,00	11,40	228	0,05	0,32	9,33	5,51	13,46	100,67	15,06	1,22
	Филе куриное охлажд.	61,2												
	Хлеб пшеничный 1с	14,4												
	Сухари панировочные пшеничные	8												
	Соль иодированная	2												
	Молоко	20,8												
	Масло сливочное	5												
	Масло подсолнечное рафинированное	6												
518, М, Хлеброд информ, 2004	Картофель отварной	150	3,14	7,03	27,21	182	0,15	21,00	21,00	1,56	14,64	79,73	29,33	1,16
	Картофель	150												
	Соль иодированная	2,03												
	Масло сливочное	5,25												
280, Пермь, 2008г	Компот из изюма	200	0,33	0,00	22,66	92	0,00	1,80	0,00	0,14	18,00	10,00	4,00	0,20
	Изюм	20												
	Сахар-песок	15												
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118	0,06	0,00	0,00	0,40	10,00	32,00	1,20	0,60
ПТ	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,64	0,48	13,36	69	0,07	0,00	0,00	0,28	14,00	63,20	4,10	0,56
	итого		25,08	31,02	119,12	854,33	0,55	60,22	30,33	9,41	137,93	382,95	97,09	5,87
	Обед 13:45-15:30													
Пермь 2	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,33	0,06	1,38	7	0,04	7,50	0,07	0,20	8,40	15,60	12,00	0,54
	Помидоры	60												
37, Пермь, 2 008	Борщ с картофелем и капустой	200	1,52	5,33	8,65	89	0,04	8,23	0,00	0,47	35,50	71,29	21,00	0,95
	Свекла	32												
	Капуста белокочанная свежая	16												
	Картофель	16												
	Морковь свежая	10												
	Лук репчатый	4												
	Сахар-песок	2												
	Лимонная кислота	0,02												
	Соль иодированная	2												
	Масло подсолнечное рафинированное	2,4												
	Лавровый лист	0,08												
	Сметана 15% жир-ти	8												
437, М, Хлеброд информ, 2004	Гуляш (из говядины)	100	18,06	20,17	6,61	276	0,06	0,00	10,00	1,94	19,00	172,00	18,00	2,30
	Говядина б. часть	79												
	Масло подсолнечное	4,04												
	Лук репчатый	10												
	Томатная паста	3,2												
	Мука пшеничная	3												
	Соль иодированная	2												
	Лавровый лист	0,01												
297, Хлебпро диформ, м, 2004	Каша перловая рассыпчатая	150	5,52	4,52	26,45	168	0,06	0,00	21,00	0,78	4,86	37,17	11,12	1,11
	Крупа перловая	48,5												
	Масло сливочное	5,25												
	Соль иодированная	0,36												
гтк	Компот из вишни	200	0,16	0,00	14,99	61	0,00	2,40	0,00	0,13	22,00	12,00	12,00	0,80
	Вишня с.м	40												
	Сахар-песок	15												
	Кислота лимонная	0,2												
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118	0,06	0,00	0,00	0,40	10,00	32,00	1,20	0,60
ПТ	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,64	0,48	13,36	69	0,07	0,00	0,00	0,28	14,00	63,20	4,10	0,56
	итого		32,03	30,96	96,04	788,33	0,33	18,13	31,07	4,20	113,76	403,26	79,42	6,86
	Полдник 15-30													
ПТ	Печенье	35	4,00	4,20	30,90	177	0,06	0,00	7,00	0,78	16,00	44,00	6,00	0,60
ПТ	Снежок	200	6,00	5,00	10,56	112	0,06	1,00	20,00	0,20	224,00	172,00	26,00	0,20

	итого		10,00	9,20	41,46	289,00	0,12	1,00	27,00	0,98	240,00	216,00	32,00	0,80
	итого комплекс для 3х разового питания		70,69	67,41	229,55	1808,00	0,86	6,18	192,33	11,72	1252,84	1092,01	172,88	9,04
	итого обед+полдник		42,03	40,16	137,50	1077,33	0,45	19,13	58,07	5,18	353,76	619,26	111,42	7,66

День: Среда

Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№реци	Прием пищи, наименование блюда	масса	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак с 8:45-10:45													
102, Пермь, 2008	Каша "Дружба"	205	6,04	7,27	34,29	227	0,08	0,00	0,00	1,60	28,00	66,00	42,00	0,70
	Крупа рисовая	15												
	Пшено	11												
	Молоко	102												
	Сахар	5												
	Масло сливочное	5												
686, М, Хлебодаринформ, 2004	Чай с лимоном	100/15	0,07	0,01	15,31	62	0,00	3,14	0,00	0,03	14,22	4,44	2,44	0,35
	Чай листовый черный	1												
	Сахар	15												
	Лимон	7												
89, Пермь, 2008	Фрукты или ягоды свежие (Апельсин)	200	1,50	0,50	21,00	96	0,04	10,00	0,00	0,60	8,00	28,00	42,00	0,60
	Апельсин	200												
367 (1а), Пермь, 2008	Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами (колбасой варено-копченой)	45	5,86	9,81	10,00	156	0,04	0,00	0,00	0,24	21,86	19,20	23,14	1,80
	Колбаса варено-копченая "Сервелат"	25												
	Хлеб пшеничный	20												
ИТ	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,32	0,24	6,68	35	0,04	0,00	0,00	0,14	7,00	31,60	3,28	0,45
	итого		14,79	17,83	87,28	575,67	0,19	13,14	0,00	2,61	79,08	149,24	112,86	3,90
	Обед 10:45-12:45													
18, Пермь, 2008	Салат из огурцов и помидоров	100	0,98	5,13	4,54	66	0,05	18,10	0,00	0,34	45,00	34,61	17,00	0,80
	Огурцы свежие парниковые	35												
	Помидоры свежие парниковые	48												
	Лук репчатый	12												
	Масло подсолнечное рафинированное	5												
	Соль иодированная	3												
44, Пермь, 2008	Суп из овощей	200	1,54	4,69	10,07	92	0,09	9,45	0,00	0,85	22,50	53,36	41,54	0,66
	Картофель	40												
	Морковь свежая	8												
	Лук репчатый	8												
	Кашка белокочанная	16												
	Героиск консервированный	6												
	Масло сливочное крестьянское	4												
	Соль иодированная	1,28												
	Лавровый лист	0,01												
	Сметана 15% жирности	10												
191, Пермь, 2008	Мясо тушеное	100	18,06	20,17	6,61	276	0,06	0,00	10,00	1,94	19,00	172,00	18,00	2,30
	Говядина в б. часть	83												
	Морковь	4												
	Масло подсолнечное	5												
	Лук репчатый	4												
	Гомбургер шнур	7												
	Мука пшеничная	2												
	Соль иодированная	2												
219, Пермь, 2008	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,00	264	0,12	0,00	0,00	1,48	18,00	108,00	73,50	2,40

50, Пермь 2008г	Суп картофельный с рыбой	200	10,57	3,30	5,36	93	0,08	7,29	12,00	0,70	36,24	241,22	17,88	1,01
	Минтай филе с/м	43												
	Картофель	90												
	Морковь	8												
	Лук репчатый	8												
	Масло сливочное	4												
	Соль иодированная	2												
	Лавровый лист	0												
436, Хлебпро диформ, м, 2004	Жаркое по-домашнему	230	15,18	8,74	24,61	239	0,18	8,74	25,08	6,98	48,30	216,20	55,20	2,76
	Говядина т/б часть	126												
	Масло подсолнечное рафинированное	10,9												
	Картофель	96												
	Морковь	21,6												
	Лук репчатый	12												
	Томатная паста 25% сух.в- а	2,88												
	Мука пшеничная	2,4												
	Соль иодированная	2												
ТК	Компот из брусники	200	0,00	0,00	12,60	48	0,01	25,80	0,00	0,07	19,18	9,90	9,30	0,45
	Брусника свежемороженая	30												
	Сахар-песок	15												
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118	0,06	0,00	0,00	0,40	10,00	32,00	1,20	0,50
ПТ	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,64	0,48	13,36	69	0,07	0,00	0,00	0,28	14,00	63,20	4,10	0,56
	итого		33,45	23,06	88,85	696,33	0,95	52,08	37,08	9,00	150,92	607,49	108,43	6,23
	Подливка 15-30													
	Булочка российская	60	4,80	2,50	31,20	167	0,07	0,00	9,00	0,91	11,00	44,20	16,20	0,76
	Мука пшеничная	41												
	Сахар-песок	9												
	Масло сливочное	9												
	Яйцо куриное	1,2												
	Дрожжи прессованные	1												
	Соль иодированная	0,4												
ПТ	Ряженка	200	6,00	5,00	10,56	112	0,06	1,00	20,00	0,20	224,00	172,00	26,00	0,20
	итого		10,80	7,50	41,76	279,00	0,13	1,00	29,00	1,11	235,00	216,20	42,20	0,96
	итого комплекса для 3х разового питания		51,79	50,85	263,97	1722,97	0,70	52,28	109,75	13,21	570,34	997,42	204,84	10,39
	итого обед+подливка		44,25	30,56	130,61	975,33	1,08	53,08	66,08	10,11	385,92	823,69	150,63	7,19

День: Суббота

Неделя: Вторая

Сезон: осень-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№рек	Прием пищи, наименование блюда	масса	Пищевые вещества, (г)			эн.цен.(ккал а)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак с 8:45-10:45													
114, Пермь 2008г	Каша рисовая молочная жидкая с с/м/маслом	200/10	5,12	6,62	32,61	210	0,02	0,00	20,00	0,47	4,90	57,40	15,30	0,34
	Рис круглый	30,8												
	Молоко цельное, жирное 3,2%	107												
	Сахар-песок	5												
	Соль иодированная	1												
	Масло сливочное крестьянское	10												
366, Пермь 2008	Сыр (порциями)	50	11,60	14,75	0,00	182	0,02	0,40	130,00	0,04	440,00	290,00	18,00	0,50
	Сыр Российский	50												
693, М, Хлеброд информ, 2004	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	154	0,05	1,60	24,00	0,17	152,93	127,87	22,27	0,55
	Какао-порошок	4												
	Молоко 2,5% жирности	100												
	Сахар-песок	20												
89, Пермь, 2008	Ягоды или ягоды свежие (Банан)	200	1,50	0,50	21,00	96	0,04	10,00	0,00	0,60	8,00	28,00	42,00	0,60
	Банан	200												
ПТ	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,32	0,24	6,68	35	0,04	0,00	0,00	0,14	7,00	31,60	3,28	0,45