



Утверждаю:
Директор МОУ "Кожлаерская основная
общеобразовательная школа имени
П.С.Тойдемара
Н.А.Крылова

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах" Изд. "Хлебпродинформ"

Перспективное 12 дневное меню

для обучающихся 1-4 классов в МОУ "Кожлаерская основная общеобразовательная школа имени П.С.Тойдемара" на 2024-2025 учебный год

№ рецептур	Приним пищи, наименование блюда	Вес порции, г		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1 день																		
ЗАВТРАК																		
168	Каша манная вязкая с/м	185	205	4,48	0,44	35,39	163	0,04							9,9	37,2	7,9	0,46
382	Какао с молоком	200\20	200\20	4,08	3,54	17,58	119	0,06			1,59	24,4			152,22	124,56	21,34	0,48
1	Хлеб пшеничный с маслом	10\50	10\70	6,48	6,59	38,64	241,6	0,13	0,003	0	0,04	1,04			21,12	72,8	27,24	1,61
306	Яйцо вареное	40	40	5,08	4,6	0,28	6,3	0,06	0,35	0	0,1	0,24			22	76,8	4,8	1
	Итого	505	545	20,12	15,17	91,89	529,9	0,29	0,353	1,59	24,54	1,28			205,24	311,36	61,28	3,55
ОБЕД																		
87	Суп с рыбными консервами	200	25\250	8,6	8,41	14,33	167	0,1	0	9,11	15	0,8		45,3	176,5	47,4	1,27	
165	Каша пшеничная рассып	180\5	200\5	9,06	6,27	52,04	301	0,27			20			23,4	184,4	65,1	2,2	
412	Котлета паровая	100	100	10,5	7,5	6,5	132	0,07	0,14	0,6	0,03	0,3		26	66	13	0,8	
713	Чай с сахаром	200\15	200\15	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0		12	8	8	6	
109	Хлеб ржаной	50	75	5,6	1,1	49,4	232	0,11	0,03	0	0	0		23	106	106	25	
422	Свекла отварная	100	100	1,1	2,28	6,54	3,04	0,03	0,06	1,8	0	0		56	87	32	2	
	Итого	850	970	35,06	25,56	143,81	893,04	0,58	0,23	11,51	35,03	1,1		185,7	627,9	271,5	37,27	
	Итого за день			55,18	40,73	235,7	1422,94	0,87	0,583	13,1	59,57	2,38		390,94	939,26	332,78	40,82	
2 день																		
ЗАВТРАК																		
№ рецептур	Приним пищи, наименование блюда	Вес порции, г		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
168	Каша пшеничная вязкая	185	205	5,39	0,6	38,21	180	0,11					20,5	135,4	29,4	2,32		
713	Чай с сахаром	200\15	200\15	0,2	0	15	58	0,3	0,3	1,04	0,02	0	12	8	8	6		
3	Хлеб пшеничный с сыром	20\50	20\70	7,8	11,8	10,5	184	0,01	0,11	0,25	208	0	308	400	175	12,3		
802	Пряники	60	60	4	5,1	42	217	0,04	0,04	2,38	0,03	0,24	12,21	44,56	7,35	0,61		
	Итого	525	565	17,39	17,5	105,71	639	0,46	0,45	3,67	208,05	0,24	352,71	587,96	219,75	21,23		
ОБЕД																		
57	Борщ со свеж капустой с м/м	200	250	1,82	4,91	12,74	103	0,05	0,05	10,29		2,4	44,4	53,2	26,3	1,19		
291	Макаронны отвар с/м	187	207	7,54	0,9	38,72	193	0,08	0	0,02		1,06	7,6	47,6	10,8	1,04		
369	Рыба припущенная	80	80	9,7	0,4	0	44	0,03	0,05	32,7	15	0	0,9	135	0,5	0,2		
11	Зеленый горошек	100	100	3,72	0,24	7,8	48	0,12		0,84	0		24	74,8	25,2	0,84		
639	Компот из с/ф	200\20	200\20	0,4	0	29,6	116	0,08	0,08	3,2	0,2	0	12	39,6	0	0		
109	Хлеб ржаной	50	75	5,6	1,1	49,4	232	0,11	0,03	0	0	0	23	106	106	25		
	Итого	847	942	28,78	7,55	138,26	736	0,47	0,21	47,05	15,2	3,46	111,9	456,2	168,8	28,27		
	Итого за день			46,17	25,05	243,97	1375	0,93	0,66	50,72	223,25	3,7	464,61	1044,16	388,55	49,5		

3 день

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Вес порции, г		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		284	Каша рисовая вязкая	185	205	3,09		4,07	32,09	177	0,03	0	20	0	5,7	67
382	Какао с молоком	200\20	200\20	4,08	3,54	17,58	119	0,06	1,59	24,4		152,22	124,56	21,34	0,48	
1	Хлеб пшеничный с маслом	10\50	10\70	6,48	6,59	38,64	241,6	0,13	0,003	0	0,04	1,04	21,12	72,8	27,24	1,61
368	Фрукты (мандарины)	100	100	1,5	0,5	21	9,3	0,03	0,02	10		16	11	9	2,2	
Итого		565	645	15,15	14,7	109,31	546,9	0,25	0,023	11,59	44,44	1,04	195,04	275,36	79,38	4,74
ОБЕД																
82	Суп мясной с макар. изд.	200\25	250\25	2,69	2,84	17,14	105	0,11		8,25		1,4	24,6	66,7	27	1,08
165	Гречка отварная рассыпн	180\5	200\5	11,74	6,74	53,06	320	0,33	0		20		26,2	345,6	230,3	7,9
286	Тефтели паровые	80	80	13,1	19,3	13,5	280,2	0,1	0,1	2,1	0,15	0,9	84,7	205,7	30,3	2,3
422	Морковь отварной	100	100	3	16,4	102,8	60,8	0,2	0,08	35	16	0	48,4	63,74	33,2	0,6
377	Чай с лимоном	200\15\7	200\15\7	0,13	0,02	15,2	62			2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
109	Хлеб ржаной	50	75	5,6	1,1	49,4	232	0,11	0,03	0	0	0	23	106	106	25
Итого		862	957	36,26	46,4	251,1	1060	0,85	0,21	48,18	36,15	2,3	221,1	792,14	429,2	37,24
Итого за день				51,41	61,1	360,41	1606,9	1,1	0,233	59,77	80,59	3,34	416,14	1067,5	508,58	41,98

4 день

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Вес порции, г		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		237	Запеканка творожная с изж	100\10	100\10	17,54		12,05	17,15	247	0,05	0	0,24	74		147,3
379	Кофейный напиток	200\20	202\20	3,17	2,68	15,95	101	0,02	0,08	0,4	0,04	0	34	90	50	0
3	Хлеб пшеничный с сыром	20\50	20\70	7,8	11,8	10,5	184	0,01	0,11	0,25	208	0	308	400	175	12,3
368	Яблоки свежие	100	100	0,8	0,8	19,6	96	0,06	0,06	1,4	0	0	51	35	20	0,5
Итого		500	560	29,31	27,33	63,2	628	0,14	0,25	2,29	282,04	0	540,3	735,3	267,2	13,49
ОБЕД																
81	Суп гороховый на к\б	200	250	5,49	5,27	16,32	135	0,23		5,81			38,1	87,2	35,3	2,03
503	Плов из мяса кур	200	200	13,7	11,7	32,6	297	0,14	0,09	2,2	0,05	4	26,8	161,5	34	1,7
422	Свекла отварная	100	100	2,2	4,58	13,08	6,08	0,6	1,2	3,2	0	0	112	174	64	4
639	Компот из свежих яблок	200\24	200\24	0,2	0	35,8	142	0,08	0,06	0,02	0	0	0,4	4	0,02	4
109	Хлеб ржаной	50	75	5,6	1,1	49,4	232	0,11	0,03	0	0	0	23	106	106	25
Итого		774	849	27,19	22,65	147,2	812,08	1,16	1,38	11,23	0,05	4	200,3	532,7	239,32	36,73
Итого за день				56,5	49,98	210,4	1440,08	1,3	1,63	13,52	282,09	4	740,6	1268	506,52	50,22

5 день																	
ЗАВТРАК																	
№ рецептур	Применение пищи, наименование блюда	Вес порции, г		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
168	Каша пшеничная на молоке	185	205	5,64	1,65	37,38	187	0,15	0,15					14,5	114,4	40,7	1,35
1	Хлеб пшеничный с маслом	10\50	10\70	6,48	6,59	38,64	241,6	0,13	0,003	0	0,04	1,04		21,12	72,8	27,24	1,61
379	Кофейный напиток	200\20	200\20	3,17	2,68	15,95	101	0,02	0,08	0,4	0,04	0		34	90	50	0
306	Яйцо вареное	40	40	5,08	4,6	0,28	6,3	0,06	0,35	0	0,1	0,24		22	76,8	4,8	1
Итого		505	545	20,37	15,52	92,25	535,9	0,36	0,583	0,4	0,18	1,28		91,62	354	122,74	3,96
ОБЕД																	
98	Суп крестьянский на к/б	200	250	1,48	4,92	6,09	76	0,04		9,88				35,9	33,6	14,2	0,58
165	Рис отварной рассып	185	205	4,94	4,34	51,56	265	0,05			20	0		7,7	106,6	35,1	0,7
300	Курица отварная	80	80	22,6	17		243,3	0,4	0,8		40	0		33	156	19	1,6
399	Сок натуральный	200	200	1	0	21,2	88			0,02	3	0		10,5	10,5	6	2,1
109	Хлеб ржаной	50	75	5,6	1,1	49,4	232	0,11	0,03	0	0	0		23	106	106	25
422	Свекла отварная	100	100	2,2	4,56	13,08	6,08	0,06	0,12	3,6	0	0		112	174	64	4
Итого		815	910	37,82	31,72	141,33	910,36	0,66	0,98	13,5	63	0		222,1	586,7	244,3	33,98
Итого за день				58,19	47,44	233,58	1446,28	1,02	1,533	13,9	63,18	1,28		313,72	940,7	367,04	37,94
6 день																	
ЗАВТРАК																	
№ рецептур	Применение пищи, наименование блюда	Вес порции, г		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
93	Суп молочный с рисовой крупой	200\3	250\3	6,02	6,35	21,04	166	0,08		1,14	38,25	0,08		198,5	171,8	28,83	0,31
379	Кофейный напиток	200\20	200\20	3,17	2,68	15,95	101	0,02	0,08	0,4	0,04	0		34	90	50	0
3	Хлеб пшеничный с сыром	20\50	20\70	7,8	11,8	10,5	184	0,01	0,11	0,25	208	0		308	400	175	12,3
802	Вафли	25	25	0,86	7,02	8,63	67,28	0,02	0,02	0	1,15	1,08		1,73	9,77	1,15	0,11
Итого		518	588	17,85	27,85	56,12	518,28	0,13	0,21	1,79	247,44	1,16		542,23	671,57	254,98	12,72
ОБЕД																	
81	Суп гороховый на к/б	200	250	5,49	5,27	16,32	135	0,23		5,81				38,1	87,2	35,3	2,03
165	Каша ячневая см	185	205	6,57	4,49	42,42	236	0,14			20			54,5	225,6	32,7	1,2
412	Котлета жареная	80	80	10,5	7,5	6,5	132	0,07	0,14	0,6	0,03	0,3		26	66	13	0,8
639	Компот из свежих яблок	200\24	200\24	0,2	0	35,8	142	0,08	0,06	0,02	0	0		0,4	4	0,02	4
109	Хлеб ржаной	50	75	5,6	1,1	49,4	232	0,11	0,03	0	0	0		23	106	106	25
Итого		739	834	28,36	18,36	150,44	877	0,63	0,23	6,43	20,03	0,3		142	488,8	187,02	33,03
Итого за день				46,21	46,21	206,56	1395,28	0,76	0,44	8,22	267,47	1,46		684,23	598,8	293,04	62,03
Итого за неделю				317,13	272,99	1488,17	8712,48	6,01	5,07	159,23	975,94	16,38		3032,4	5935,76	2430,91	283,58
7 день																	

9 день

№ рецептур	Приним пищи, наименование блюда	Вес порции, г		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
																	ЗАВТРАК	
168	Каша манная вязкая с/м	185	205	4,48	0,44	35,39	163	0,04							9,9	37,2	7,9	0,46
1	Хлеб пшеничный с маслом	10\50	10\70	6,48	6,59	38,64	241,6	0,13	0,003	0	0,04	1,04	21,12	72,8	27,24	1,61		
379	Кофейный напиток	200\20	200\20	3,17	2,68	15,95	101	0,02	0,08	0,4	0,04	0	34	90	50	0		
802	Пряники	60	60	4	5,1	42	217	0,04	0,04	2,38	0,03	0,24	12,21	44,56	7,35	0,61		
Итого		525	565	18,13	14,81	131,98	722,6	0,23	0,123	2,78	0,11	1,28	77,23	244,56	92,49	2,68		
ОБЕД																		
67	Шп из свежей капусты с мя	200\25	250\25	1,74	4,89	8,48	85	0,06	0,06	18,47		2,4	43,3	47,6	22,3	0,8		
291	Макарони отвар с/м	187	207	7,54	0,9	38,72	193	0,08	0	0,02		1,06	7,6	47,6	10,8	1,04		
344	Рыба припущенная	80	80	11,8	4,1	2,5	96	0,07	0,07	0,3	6	0	24	144	33	0,5		
639	Компот из с/ф	200\20	200\20	0,4	0	29,6	116	0,08	0,08	3,2	0,2	0	12	39,6	0	0		
109	Хлеб ржаной	50	75	5,6	1,1	49,4	232	0,11	0,03	0	0	0	23	106	106	2,5		
422	Морковь отварной	100	100	1,3	0,1	6,4	33	0,05		3,8	0	0	27	51	34	0,6		
Итого		562	957	28,38	11,09	135,1	785	0,45	0,24	25,79	6,2	3,46	136,9	435,8	206,1	27,94		
Итого за день				45,51	25,9	267,08	1477,6	0,68	0,363	28,27	6,31	4,74	214,13	680,36	298,59	30,62		

8 день

№ рецептур	Приним пищи, наименование блюда	Вес порции, г		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
																	ЗАВТРАК		
168	Каша ячневая вязкая	185	205	4,35	0,58	33,13	155	0,08						36	149,5	21,8	0,81		
382	Какао с молоком	200\20	200\20	4,08	3,54	17,58	119	0,06		1,59	24,4		152,22	124,56	21,34	0,48			
306	Яйцо вареное	40	40	5,08	4,6	0,28	6,3	0,06	0,35	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1			
3	Хлеб пшеничный с сыром	20\50	20\70	7,8	11,8	10,5	184	0,01	0,11	0,25	208	0	308	400	175	12,3			
Итого		515	555	21,31	20,52	61,49	464,3	0,21	0,46	1,84	232,5	0,24	518,22	750,86	222,94	14,59			
ОБЕД																			
76	Рассольник ленинградский	200\25	250\25	2,1	5,12	16,59	121	0,1	0,1	7,54			26,5	72	25,9	0,97			
442	Жаркое по-домашнему	200	200	18	9,8	21,6	250	0,2	0,2	9,2			32	188	44	2,8			
422	Свекла отварная	100	100	2,2	4,56	13,08	6,08	0,06	0,12	3,6	0	0	112	174	64	4			
399	Сок натуральный	200	200	1	0	21,2	88			0,02	3	0	10,5	10,5	6	2,1			
109	Хлеб ржаной	50	75	5,6	1,1	49,4	232	0,11	0,03	0	0	0	23	106	106	2,5			
Итого		775	800	28,9	20,58	121,87	697,08	0,47	0,45	20,36	3	0	204	550,5	245,9	34,87			
Итого за день				50,21	41,1	183,36	1161,38	0,68	0,91	22,2	235,5	0,24	722,22	1301,36	468,84	49,46			

9 день

№ рецептур	Приним пищи, наименование блюда	Вес порции, г		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
93	Суп молочный с макаронами	200,3	250,3	7,19	6,52	23,55	182	0,11		1,14	38	0,3	202	172,5	30,2	0,64
1	Хлеб пшеничный с маслом	10,50	10,70	6,48	6,59	38,64	241,6	0,13	0,003	0	0,04	1,04	21,12	72,8	27,24	1,61
379	Кофейный напиток	200,20	200,20	3,17	2,68	15,95	101	0,02	0,08	0,4	0,04	0	34	90	50	0
802	Печенье	30	30	2,02	2,58	16,02	95,13	0,02	0,02	2,73	15,36	0,3	9,2	19,96	3,84	0,23
	Итого	313	583	18,86	18,37	94,16	619,73	0,26	0,103	4,27	53,44	1,64	266,32	355,26	111,28	2,48
ОБЕД																
81	Суп гороховый на кеб	200	250	5,49	5,27	16,32	135	0,23		5,81	0	0	38,1	87,2	35,3	2,03
165	Каша пшеница рассыпчатая	180,5	200,5	9,06	6,27	52,04	301	0,27		20			23,4	184,4	65,1	2,2
286	Торты шоколадные	80	80	13,1	19,3	13,5	280,2	0,1	0,1	2,1	0,15	0,9	84,7	205,7	30,3	2,3
11	Чай зеленый	100	100	3,72	0,24	7,8	48	0,12		0,84	0		24	74,4	25,2	0,84
711	Чай с сахаром	200,15	200,15	0,2	0	15	58	0,3	0,3	1,04	0,02	0	12	8	8	6
109	Хлеб ржаной	50	75	5,6	1,1	49,4	232	0,11	0,03	0	0	0	23	106	106	25
	Итого	340	435	27,17	17,44	151,44	1054,2	1,12	0,73	9,79	10,17	0,9	203,2	665,7	269,9	38,37

10 день

№ рецептур	Приним пищи, наименование блюда	Вес порции, г		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
260	Каша "Дружба"	180,15	200,15	5,3	11,7	25,1	226	0,1		1,3	0,1	0,2	126,6	140,4	30,6	0,6
382	Каша с молоком	20,200	20,200	4,08	3,54	17,58	119	0,06		1,59	24,4		152,22	124,56	21,34	0,48
3	Хлеб пшеничный с сыром	20,50	20,70	7,8	11,8	10,5	184	0,01	0,11	0,25	208	0	308	400	175	12,3
802	Вафли	35	35	0,86	7,02	8,63	67,28	0,02	0,02	0	1,15	1,08	1,73	9,77	1,15	0,11
	Итого	500	540	18,04	34,06	51,81	596,28	0,19	0,13	3,14	233,65	1,28	588,58	674,73	228,09	13,49
ОБЕД																
87	Суп с рыбными консервами	200	250	8,6	8,41	14,33	167	0,1	0	9,11	15	0,8	45,3	176,5	47,4	1,27
165	Перловка отварная	185	205	6,11	4,36	43,53	238	0,06	0	20			27,1	212,5	26,2	1,2
412	Котлета паровая	100	100	10,5	7,5	6,5	132	0,07	0,14	0,6	0,03	0,3	26	66	13	0,8
214	Огурцы консервы	100	100	5	9,2	21,4	188	0,2	0	136,44	0,4	0,8	28,9	80,8	1,2	0,06
713	Чай с сахаром	200,15	200,15	0,2	0	15	58	0,3	0,3	1,04	0,02	0	12	8	8	6
109	Хлеб ржаной	50	75	5,6	1,1	49,4	232	0,11	0,03	0	0	0	23	106	106	25
	Итого	855	950	36,01	30,57	150,16	1015	0,84	0,47	147,19	35,45	1,9	162,3	649,8	201,8	34,33
	Итого за день			54,05	64,63	211,97	1611,28	1,03	0,6	150,33	269,1	3,18	750,85	1324,53	429,89	47,82

11 день																	
ЗАВТРАК																	
№ рецептур	Приним пищи, наименование блюда	Вес порции, г		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
168	Каша геркулесовая вязкая	180,5	200,5	5,35	2,75	31,95	174	0,14						23,9	142,9	56,2	1,55
379	Кофейный напиток	200/20	200/20	3,17	2,68	15,95	101	0,02	0,08	0,4	0,04	0	34	90	50	0	0
1	Хлеб пшеничный с мясом	10/50	10/70	6,18	6,59	38,64	241,6	0,13	0,003	0	0,04	1,04	21,12	72,8	27,24	1,61	
368	Панакотта	60	60	4	5,1	42	217	0,04	0,04	2,38	0,03	0,24	12,21	44,56	7,35	0,61	
Итого		325	368	19	17,1	128,14	733,8	0,33	0,12	2,72	0,11	1,28	91,23	350,26	140,79	3,77	
ОБЕД																	
80	Суп мясной с рисом крупнозернистым	200/25	250/25	1,97	2,73	14,58	91	0,1	0	8,25				21,1	62,6	75	0,88
162	Гречка отварная рассыпчатая	180/5	200/5	11,74	6,74	53,66	320	0,33	0		20			26,2	345,6	230,3	7,9
224	Котлета рыбная	100	100	11,16	13,85	13,47	222	0,05		0,29		0	41,7	151,6	34,78	1,33	
222	Мясные котлеты	100	100	3	16,4	102,8	50,8	0,2	0,08	35	16	0	48,4	63,73	32,2	0,6	
377	Чай с лимоном	200/15/7	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62			2,83			14,2	4,4	2,4	0,36	
109	Хлеб ржаной	50	75	5,6	1,1	49,4	232	0,11	0,03	0	0	0	23	106	106	25	
Чай		382	377	22,5	19,51	243,51	997,6	0,79	0,1	46,1	36	0	174,6	732,94	421,68	36,67	
Итого		514	577	31,4	29,2	287,14	1721,2	1,32	0,13	49,1	36,1	1,28	267,9	1091,2	577,47	39,64	
12 день																	
ЗАВТРАК																	
№ рецептур	Приним пищи, наименование блюда	Вес порции, г		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
81	Суп молочный с макаронами	200/3	250/3	7,19	6,52	23,55	182	0,11		1,14	38	0,3	202	172,5	30,2	0,64	
379	Кофейный напиток	200/20	200/20	3,17	2,68	15,95	191	0,02	0,08	0,4	0,04	0	34	90	50	0	
3	Хлеб пшеничный с сыром	20/50	20/70	7,8	11,8	10,5	184	0,01	0,11	0,25	208	0	308	400	175	12,3	
802	Вафли	25	25	0,86	7,02	8,63	67,28	0,02	0,02	0	1,15	1,08	1,73	9,77	1,15	0,11	
Итого		518	588	19,02	28,02	59,63	534,28	0,16	0,21	1,79	247,19	1,38	545,73	672,27	256,35	13,05	
ОБЕД																	
67	Щи из свежей капусты с мясом	200/25	250/25	1,74	4,89	8,48	85	0,06	0,06	18,47		2,4	43,3	47,6	22,3	0,8	
168	Каша рисовая	180/5	200/5	5	20,8	28,8	313	0,055		19	0,05		19,8	110,5	44,4	0,9	
412	Котлета паровая	100	100	10,5	7,5	6,5	132	0,07	0,14	0,6	0,03	0,3	26	66	13	0,8	
639	Компот из свежих яблок	200/24	200/24	0,2	0	35,8	142	0,08	0,06	0,02	0	0	0,4	4	0,02	4	
109	Хлеб ржаной	50	75	5,6	1,1	49,4	232	0,11	0,03	0	0	0	23	106	106	25	
Итого		784	879	23,04	34,29	128,98	904	0,375	0,29	38,09	0,08	2,7	112,5	334,1	185,72	31,5	
Итого за день				42,06	62,31	187,61	1438,28	0,535	0,5	39,88	247,27	4,08	658,23	1006,37	442,07	44,55	
Итого за неделю				319,14	281,65	1463,65	8929,97	5,94	3,11	283,14	962,89	14,94	3001	6408,02	2549,61	252,73	

Попар *Даш* Дмитриева Л.Г.