



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях, стоимостью 125 руб.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Цена, руб	День: Понедельник Неделя: 1				Сезон: Возраст: 7-11							
				Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>2-й Завтрак</b>															
430	Чай с сахаром	200	5	0	0	15	60	0,14	1,24	0,04	0,45	132	175	36	1,5
к/к	Кондитерские изделия	30	15	2,25	3,54	18	121,2	0,03	0	10	0,2	22	77	5	1
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			<b>20</b>	2,25	3,54	33	181,2	0,17	1,24	10,04	0,65	154	252	41	2,5
<b>Обед</b>															
98*	Суп картофельный с рисом	200	24	2,8	3,6	17,6	113,97	0,02	4,08	0	1,32	17,15	20,72	9,91	0,44
254*	Сосиски отварные	50	48	4,2	10,3	0,2	134,3	0,1	29,8	0,1	0,2	35,1	124,3	16	0,7
331	Макаронные изделия отварные	150	15	5,6	4,8	36	209,61	0,1	14,7	0,3	6	44	216	46,7	2,7
402*	Компот из смеси сухофруктов	200	15	0,6	0,1	45,7	176	0,02	51,4	0,01	0,5	21	23	16	0,7
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	3	1,3	0,3	7,9	39,1	0,1	0	0	0,8	5,8	6,7	27,9	1,6
<b>Итого за Обед</b>			<b>105</b>	14,50	19,10	107,40	672,98	0,34	99,98	0,41	8,82	123,05	390,72	116,51	6,14
<b>Итого за день</b>			<b>125</b>	16,75	22,64	140,4	854,18	0,51	101,22	10,45	9,47	277,05	642,72	157,51	8,64



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях, стоимостью 125 руб.

День: Вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>2-й Завтрак</b>															
402*	Компот из смеси сухофруктов	200	15	0,6	0,1	45,7	176	0,10	0,70	0,20	2,20	262,00	379,00	46,00	2,19
2*	Бутерброд с джемом	40	10	1,3	4,6	21,6	132,36	0,09	0	0,04	0,8	12,6	44,8	7,7	0,56
<b>2-й Завтрак</b>			<b>25</b>	1,9	4,7	67,3	308,36	0,19	0,7	0,24	3	274,6	423,8	53,7	2,75
<b>Обед</b>															
95*	Борщ с капусты, картофелем и со сметаной	200/5	25	2,56	4,48	9,68	89,6	0,4	0,28	3,96	0,1	0	0,1	1,96	0,01
312*	Птица, тушенная в сметанном соусе	100	47	13,1	16,5	3,6	215	0,2	9,5	19,5	1,7	10,3	144	27	0,8
323*	Каша гречневая рассыпчатая	150	20	3,6	4,8	37,1	183,8	0	3,3	0	4	9,6	21,5	6	0,4
430	Чай с сахаром	200	5	0	0	15	60	0,2	4,6	0,03	0,1	41,3	75,5	29,9	1,2
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	3	1,3	0,3	7,9	39,1	0,01	200	0,16	0	13	3	3	1
<b>Итого за Обед</b>			<b>100,00</b>	20,56	26,08	73,28	587,50	0,81	217,68	23,65	5,90	74,20	244,10	67,86	3,41
<b>Итого за день</b>			<b>125</b>	22,46	30,78	140,58	895,86	1	218,38	23,89	8,9	348,8	667,9	121,56	6,16



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях, стоимостью 125 руб.

День: Среда  
Неделя: 1

Сезон:  
Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>2-й Завтрак</b>															
430*	Чай с повидлом	200	5	0,3	0,1	11	43	0,8	0,9	0,03	1,8	168,3	141	22,1	0,8
к/к	Кондитерские изделия	30	15	2,25	3,54	18	121,2	0,1	1,5	0,1	0,2	125	119	18,9	0,4
<b>2-й Завтрак</b>			<b>20</b>	2,55	3,64	29	164,2	0,9	2,4	0,13	2	293,3	260	41	1,2
<b>Обед</b>															
99*	Суп картофельный с горохом и гречками	200/5	22	9,3	8,1	24,9	203,04	0	21,8	0,01	1,8	36,1	26,3	12,3	0,5
314/366*	Биточки рубленые из птицы с соусом молочным	80/50	45	14,8	14,6	20,2	393,6	0,1	13	28,6	0,1	16,8	59,2	17,1	0,7
323*	Рис отварной	150	20	4,6	7,3	48,2	256,3	0,19	12	5,36	2,9	19	227	15	5
402*	Компот из смеси сухофруктов	200	15	0,6	0,1	45,7	176	0,04	0	0	0,71	9,2	30,6	6,5	0,7
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	3	1,3	0,3	7,9	39,1	0	51,6	0	0,1	7	4	4	1
<b>Итого за Обед</b>			<b>105,00</b>	30,60	30,40	146,90	1068,04	0,33	98,40	33,97	5,61	88,10	347,10	54,90	7,90
<b>Итого за день</b>			<b>125</b>	33,15	34,04	175,90	1232,24	1,23	100,80	34,10	7,61	381,40	607,10	95,90	9,10



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях, стоимостью 125 руб.

День: Четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>2-й Завтрак</b>															
431*	Чай с сахаром и лимоном	200	8	0,3	0	15,2	61	0,1	0	0,2	3,6	102	25	245	4,5
3*	Бутерброд с сыром	30	14	4,5	4,5	7,4	88	0,07	12	0,1	0,6	15	37	9	0,6
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			<b>22</b>	4,8	4,5	22,6	149	0,17	12	0,3	4,2	117	62	254	5,1
<b>Обед</b>															
91*	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	24	5,3	4,4	13,6	114,8	0	6,2	0,2	0,07	22,9	112	21,3	1,4
241/364*	Котлеты рыбные любительские с соусом томатным	80/50	40	17,5	12,4	27	194	0,1	14,4	11,8	1,8	16	89,3	17,5	0,8
335*	Картофельное пюре	150	19	3,4	8,3	22,4	150,55	0,05	6,4	0,2	0,5	97,6	123,2	20,8	1,6
433*	Какао с молоком	200	17	2,9	2,6	24,8	134,2	0,03	0	0,1	0,4	4	73,2	22,8	0,7
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	3	1,3	0,3	7,9	39,1	0,02	51,4	0,01	0,5	21	23	16	0,7
<b>Итого за Обед</b>			<b>103,00</b>	30,40	28,00	95,70	632,65	0,20	78,40	12,31	3,27	161,50	420,70	98,40	5,20
<b>Итого за день</b>			<b>125</b>	35,2	32,5	118,3	781,65	0,37	90,4	12,61	7,47	278,5	482,7	352,4	10,3



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях, стоимостью 125 руб.

День: Пятница  
Неделя: 1

Сезон:  
Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>2-й Завтрак</b>															
402*	Компот из смеси сухофруктов	200	15	0,6	0,1	45,7	176	1,1	0	35,6	6,5	151,2	327,6	25,2	3,6
к/к	Кондитерские изделия	30	15	2,25	3,54	18	121,2	0,1	0	0,2	2	235	347	41	1,9
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			<b>30</b>	2,85	3,64	63,7	297,2	1,2	0	35,8	8,5	386,2	674,6	66,2	5,5
<b>Обед</b>															
100*	Суп картофельный с вермишелью	200	20	2,9	2,1	18	107,27	0,03	5,40	0	2,60	10,99	23,03	7,40	0,30
283/364*	Тефтели мясные с соусом молочным	100	47	11,63	9,67	48,4	328	0,1	23,5	0	0,7	44,9	60	21,2	1,2
323*	Каша гречневая рассыпчатая	150	20	3,6	4,8	37,1	183,8	0	0	4,5	1,3	38,9	172	17,4	0,3
430	Чай с сахаром	200	5	0	0	15	60	0,2	6,8	0,05	0,3	62,7	113	38,7	1,5
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	3	1,3	0,3	7,9	39,1	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1
<b>Итого за Обед</b>			<b>95,00</b>	19,43	16,87	126,40	718,17	0,33	38,70	4,55	4,90	164,89	377,03	89,70	3,40
<b>Итого за день</b>			<b>125</b>	22,28	20,51	190,10	1015,37	1,53	38,70	40,35	13,40	551,09	1051,63	155,90	8,90



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях, стоимостью 125 руб.

День: Суббота

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>2-й завтрак</b>															
430*	Чай с повидлом	200	5	0,3	0,1	11	43	0,05	0	0,1	0,8	93	83	9	0,8
к/к	Кондитерские изделия	30	15	2,25	3,54	18	121,2	0,1	0	0,2	2	235	347	41	1,9
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			20	2,55	3,64	29	164,2	0,15	0	0,3	2,8	328	430	50	2,7
<b>Обед</b>															
99*	Суп картофельный с горохом и гречками	200/5	22	9,3	8,1	24,9	203,04	0,02	4,08	0	1,32	17,15	20,72	9,91	0,44
211*	Плов из птицы	180	75	22,6	23	47,5	478	0,1	16,5	0	0	81,8	42	18,8	1
430*	Чай с сахаром	200	5	0	0	15	60	0,06	9	0,08	2,4	41	144	19	1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	3	1,3	0,3	7,9	39,1	0,1	0	30	0,3	83,8	92	28	0,6
<b>Итого за Обед</b>			<b>105,00</b>	33,20	31,40	95,30	780,14	0,28	29,58	30,08	4,02	223,75	298,72	75,71	3,04
<b>Итого за день</b>			<b>125</b>	35,75	35,04	124,3	944,34	0,43	29,58	30,38	6,82	551,75	728,72	125,71	5,74



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях, стоимостью 125 руб.

День: Понедельник  
Неделя: 2  
Сезон:  
Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>2-й Завтрак</b>															
430	Чай с сахаром	200	5	0	0	15	60	0,14	1,24	0,04	0,45	132	175	36	1,5
к/к	Кондитерские изделия	30	15	2,25	3,54	18	121,2	0,03	0	10	0,2	22	77	5	1
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			<b>20</b>	2,25	3,54	33	181,2	0,17	1,24	10,04	0,65	154	252	41	2,5
<b>Обед</b>															
98*	Суп картофельный с рисом	200	24	2,8	3,6	17,6	113,97	0	21,8	0,01	1,8	36,1	26,3	12,3	0,5
254*	Сосиски отварные	50	48	4,2	10,3	0,2	134,3	0,1	8,1	0,1	0,3	31,2	102	16,2	0,7
331	Макаронные изделия отварные	150	15	5,6	4,8	36	209,61	0,1	1,3	0	4,6	26,1	122	18,7	2,8
402*	Компот из смеси сухофруктов	200	15	0,6	0,1	45,7	176	0,04	0	0	0,71	9,2	30,6	6,5	0,7
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	3	1,3	0,3	7,9	39,1	0,02	51,4	0,01	0,5	21	23	16	0,7
<b>Итого за Обед</b>			<b>105,00</b>	14,50	19,10	107,40	672,98	0,26	82,60	0,12	7,91	123,60	303,90	69,70	5,40
<b>Итого за день</b>			<b>125</b>	16,75	22,64	140,4	854,18	0,43	83,84	10,16	8,56	277,6	555,9	110,7	7,9



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях, стоимостью 125 руб.

День: Вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>2-й Завтрак</b>															
402*	Компот из смеси сухофруктов	200	15	0,6	0,1	45,7	176	0,1	0	0,2	3,6	102	25	245	4,5
2*	Бутерброд с джемом	40	10	1,3	4,6	21,6	132,36	0,09	0	0,04	0,8	12,6	44,8	7,7	0,56
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			<b>25</b>	1,9	4,7	67,3	308,36	0,19	0	0,24	4,4	114,6	69,8	252,7	5,06
<b>Обед</b>															
99*	Суп картофельный с фасолью со сметаной	200/5	27	5,17	4,6	13	14,4	0	4,5	0	2	26,2	23,7	9,6	0,4
314/366*	Биточки рубленые из птицы с соусом молочным	80/50	45	14,8	14,6	20,2	393,6	0,2	7,3	0,1	0,3	7,1	78,3	22	0,9
323*	Каша гречневая рассыпчатая	150	20	3,6	4,8	37,1	183,8	0,5	11,2	0	2,2	23,3	173,1	43,8	2,4
430*	Чай с сахаром	200	5	0	0	15	60	0,01	50,13	0	0,1	8	5	3	0
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	3	1,3	0,3	7,9	39,1	0,1	0	0	0,8	5,8	6,7	27,9	1,6
<b>Итого за Обед</b>			<b>100,00</b>	24,87	24,30	93,20	690,90	0,81	73,13	0,10	5,40	70,40	286,80	106,30	5,30
<b>Итого за день</b>			<b>125</b>	26,77	29	160,5	999,26	1	73,13	0,34	9,8	185	356,6	359	10,36



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях, стоимостью 125 руб.

День: Среда  
Неделя: 2

Сезон:  
Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>2-й Завтрак</b>															
431*	Чай с сахаром и лимоном	200	8	0,3	0	15,2	61	0,8	0,9	0,03	1,8	168,3	141	22,1	0,8
к/к	Кондитерские изделия	30	15	2,25	3,54	18	121,2	0,1	1,5	0,1	0,2	125	119	18,9	0,4
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			<b>23</b>	2,55	3,54	33,2	182,2	0,9	2,4	0,13	2	293,3	260	41	1,2
<b>Обед</b>															
100*	Суп картофельный с макарон.изделиями	200	20	2,8	7,5	46,9	166,7	0,03	5,40	0	2,60	10,99	23,03	7,40	0,30
257*	Печень по-строгановски	100	44	16,74	11,2	8,19	200,56	0,1	16,1	0	1,3	40,6	74,8	23,1	1,3
323*	Рис отварной	150	20	4,6	7,3	48,2	256,3	0,19	12	5,36	2,9	19	227	15	5
402*	Компот из смеси сухофруктов	200	15	0,6	0,1	45,7	176	0,1	0	0,03	0,3	13,8	92	28	0,6
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	3	1,3	0,3	7,9	39,1	0	51,6	0	0,1	7	4	4	1
<b>Итого за Обед</b>			<b>102,00</b>	26,04	26,40	156,89	838,66	0,42	85,10	5,39	7,20	91,39	420,83	77,50	8,20
<b>Итого за день</b>			<b>125</b>	28,59	29,94	190,09	1020,86	1,32	87,50	5,52	9,20	384,69	680,83	118,50	9,40



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях, стоимостью 125 руб.

День: Четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>2-й Завтрак</b>															
402*	Компот из смеси сухофруктов	200	15	0,6	0,1	45,7	176	0,10	0,70	0,20	2,20	262,00	379,00	46,00	2,19
3*	Бутерброд с сыром	30	15	4,5	4,5	7,4	88	0,09	0	0,04	0,8	12,6	44,8	7,7	0,56
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			<b>30</b>	5,1	4,6	53,1	264	0,19	0,7	0,24	3	274,6	423,8	53,7	2,75
<b>Обед</b>															
91*	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	26	5,3	4,4	13,6	114,8	0	4,9	15	2,2	88,1	90,9	13,9	0,8
241/364*	Котлеты рыбные любительские с соусом томатным	80/50	41	17,5	12,4	27	194	0,1	4,6	0,1	0,2	24,5	18,3	13,3	0,9
335*	Картофельное пюре	150	20	3,4	8,3	22,4	150,55	0,06	9	0,08	2,4	41	144	19	1
430*	Чай с сахаром	200	5	0	0	15	60	0,1	0	30	0,3	83,8	92	28	0,6
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	3	1,3	0,3	7,9	39,1	0	51,6	0	0	32	29,2	21	0,6
<b>Итого за Обед</b>			<b>95,00</b>	27,50	25,40	85,90	558,45	0,26	70,10	45,18	5,10	269,40	374,40	95,20	3,90
<b>Итого за день</b>			<b>125</b>	32,60	30,00	139,00	822,45	0,45	70,80	45,42	8,10	544,00	798,20	148,90	6,65



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях, стоимостью 125 руб.

День: Пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>2-й Завтрак</b>															
430*	Чай с повидлом	200	5	0,3	0,1	11	43	1,1	0	35,6	6,5	151,2	327,6	25,2	3,6
к/к	Кондитерские изделия	30	15	2,25	3,54	18	121,2	0,1	0	0,2	2	235	347	41	1,9
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			<b>20</b>	2,55	3,64	29	164,2	1,2	0	35,8	8,5	386,2	674,6	66,2	5,5
<b>Обед</b>															
99*	Суп картофельный с горохом и гречками	200/5	22	9,3	8,1	24,9	203,04	0	5,4	0	2,6	10,5	22,8	7,4	0,4
312*	Птица, тушеная в сметанном соусе	100	45	13,1	16,5	3,6	215	0,1	11	0,1	1,7	27,3	82,5	21,3	1,1
323*	Каша гречневая рассыпчатая	150	20	3,6	4,8	37,1	183,8	0,06	9	0,08	2,4	41	144	19	1
402*	Компот из смеси сухофруктов	200	15	0,6	0,1	45,7	176	0,03	0	0,1	0,4	4	73,2	22,8	0,7
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	3	1,3	0,3	7,9	39,1	0	3	0	0	7,4	9	5	0,1
<b>Итого за Обед</b>			<b>105,00</b>	27,90	29,80	119,20	816,94	0,19	28,40	0,28	7,10	90,20	331,50	75,50	3,30
<b>Итого за день</b>			<b>125</b>	30,45	33,44	148,20	981,14	1,39	28,40	36,08	15,60	476,40	1006,10	141,70	8,80



Примерное двухнедельное циклическое сбалансированное меню бюджетного горячего питания для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях, стоимостью 125 руб.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>2-й Завтрак</b>															
402*	Компот из смеси сухофруктов	200	15	0,6	0,1	45,7	176	0,05	0	0,1	0,8	93	83	9	0,8
к/к	Кондитерские изделия	30	15	2,25	3,54	18	121,2	0,1	0	0,2	2	235	347	41	1,9
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>			<b>30</b>	2,85	3,64	63,7	297,2	0,15	0	0,3	2,8	328	430	50	2,7
<b>Обед</b>															
95*	Борщ с капусты, картофелем и со сметаной	200/5	25	2,56	4,48	9,68	89,6	0,09	4,20	0,02	1,50	31,80	82,20	20,40	1,38
275/364*	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски с соусом томатным	80/50	47	17,3	9,1	17,5	283	0,1	18,1	118	0	74,9	59,8	19,6	0,9
331	Макаронные изделия отварные	150	15	5,6	4,8	36	209,61	0,2	5,5	0,03	3,5	17,5	175	27,5	2,5
430*	Чай с сахаром	200	5	0	0	15	60	0,03	0	0,1	0,4	4	73,2	22,8	0,7
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	3	1,3	0,3	7,9	39,1	0,01	55,4	0	0,1	5	8,1	2,1	0,4
<b>Итого за Обед</b>			<b>95</b>	26,76	18,68	86,08	681,31	0,43	83,20	118,15	5,50	133,20	398,30	92,40	5,88
<b>Итого за день</b>			<b>125</b>	29,61	22,32	149,78	978,51	0,58	83,20	118,45	8,30	461,20	828,30	142,40	8,58
<b>Итого за 12 дней</b>			<b>1500</b>	330,36	342,85	1817,55	11380,04	10,24	1005,95	367,75	113,23	4717,48	8406,70	2030,18	100,53
<b>Итого среднее за день</b>			<b>125</b>	27,5	28,6	151,5	948,3	0,9	83,8	30,6	9,4	393,1	700,6	169,2	8,4