

УТВЕРЖДЕНО:
Директор
МБОУ «Калининская ООШ»



Л.Н. Краснова

**Примерное 20-дневное меню школьных завтраков
и расчет энергетической ценности блюд
для основной и льготной категорий обучающихся
1-4 классов**

Сезон: весна

2024 учебный год

Пояснительная записка

1. При составлении примерного меню учитывались требования:

- СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»;

- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Составили: Коровка Л.С., Добросердова И.И., Новокузнецк, 2029 г.; Сборник рецептур на продукцию обучающихся во всех образовательных организациях (Москва 2017 г.) Автор: М.П. Могильного.

- Технологические карты, техно-технологические карты.

2. В общеобразовательном учреждении организованно питание следующих категорий учащихся: основная категория с 7 до 11 лет, льготная категория, учащиеся на подвозе.

3. Стоимость питания по категориям учащихся:

Категория учащихся	Стоимость завтрака, руб.	Стоимость обеда, руб.	Стоимость полдника, руб.	Стоимость питания за 1 день, руб.	Количество учебных дней в месяц	Стоимость питания одного учащегося в месяц, руб.
Основные, подвозимые						



**ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Март – Май 2024 г.**

I НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	7,32/7,29/34,18/230,69	Каша рисовая молочная с ананасами и маслом NEW	200/5	6,23/7,14/31,66/215,55
Блинчики с маслом (2 шт)	80/10	4,39/9,71/26,83/219,19	Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1
Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0,7,4/30,26	Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6
Фруктовый десерт	190	5/0,4/2/25	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
			Молочный десерт	200	8,25/6,25/22/175
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Запеканка куриная под сырной шапкой / Филе птицы тушеное с овощами	90 90	20,17/20,31/2,09/274,0 15,77/13,36/1,61/190,47	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54	Филе птицы тушеное в сливочно – сыром соусе NEW	90	19,78/24,51/2,52/312,28
Масло сливочное порциями	15	0,12/10,88/0,19/99,15	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54
Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,9/0,2/12,3/58,75/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20,17/81,3
СРЕДА			СРЕДА		
Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4	Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4
Мясо тушеное	90	18/16,5/2,89/232,8	Рыба тушеная с овощами	90	12,86/1,65/4,94/84,8
Картофельное пюре с маслом/ Картофель запеченный с сыром	150 150	3,28/7,81/21,57/170,22 4,1/5,51/25,26/166,85	Картофель запеченный с зеленью	150	3,23/5,11/25,3/159,79
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,98/0,36/12,06/59,4
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Компот из кураги	200	0,83/0,04/15,16/64,22
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5
Запеканка из творога с шоколадным соусом	150	25,34/11,2/29,53/322,83	Омлет с сыром	150	18,86/20,22/2,79/270,32
Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6	Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Какао с молоком	200	6,64/5,15/16,81/141,19
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Маринад из моркови	60	1,12/4,27/6,02/68,62
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,84/12,69/4,46/191,87	Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью/ Гуляш	90 90	12,52/10/12,3/190,38 18,13/17,05/3,69/240,96
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Чай с шиповником	200	0,06/0/19,25/76,95	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92



**ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4
КЛАССОВ**

Март – Май 2024 г.

III НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	IV НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическа я ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
Макароньы отварные с сыром и маслом	150	7,85/5,23/41,29/243,85	Каша овсяная молочная с маслом	200/5	8,2/8,73/29,68/230,33
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5	Блинчик со сгущенным молоком (1 шт)	40/10	2,9/3,99/18,99/127,19
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,50 / 1,98/0,36/12,06/59,4	Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
Фруктовый десерт	100	0/0/15/60	Молочный десерт	200	8,25/6,25/22/175
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Салат из свежих помидоров с капустой брокколи NEW /Помидоры порционные	60 60	1,16/3,65/2,28/48,38 0,66/0,12/2,28/14,4	Котлета мясная (свинина, говядина, курица)/ Бефстроганов	90 90	15,51/15,07/8,44/232,47/ 18,49/18,54/3,59/256
Мясные колобки NEW/Гуляш	110	17,99/14,98/12,23/256,89 18,13/17,05/3,69/240,96	Картофель запеченный /	150	3,31/5,56/25,99/167,07
Картофель запеченный	150	3,31/5,56/25,99/167,07	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,60
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,9/0,2/12,3/58,75/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4	Кисель витаминизированный плодово - ягодный	200	0/0/19,94/80,30
СРЕДА			СРЕДА		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5
Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр)	50	4,84/4,43/9,87/99,54	Пудинг из творога с персиками с карамельным соусом NEW	150	21,5/13,61/31,05/333,11
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	25,71/11,96/32,3/342,12	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,60	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Куриные нагетсы с томатным соусом и зеленью/ Филе птицы тушеное с овощами	105 90	12,38/10,59/16,84/167,46/ 15,77/13,36/1,61/190,47	Биточек из рыбы / Рыба запеченная с сыром	90 90	14,8/13,02/12,17/226,36/ 18,5/3,73/2,51/116,1
Макароньы отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49
Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,9/0,2/12,3/58,75/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Компот из кураги	200	0,83/0,04/15,16/64,22
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5	Огурцы порционные	60	0,48/0,6/1,56/8,4
Жаркое с мясом	240	20,15/19,08/24,59/350,62	Гуляш	90	18,13/17,05/3,69/240,96
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
Чай с облепихой	200	0/0/17,88/69,66	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
			Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	
Завтрак	225	закуска	Блинчики с маслом (2 шт)	90		4.39	9.71	26.83	219.19	0.09	0.05	0	50	0.13	
	123	горячее блюдо	Каша кукурузная молочная с маслом	205		7.32	7.29	34.18	230.69	0.08	0.23	0.88	40	0.15	
	113	гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200		0.04	0	7.4	30.26	0	0	0.8	0	0	
	121	хлеб пшеничный	Батон пшеничный	30		2.25	0.87	14.94	78.6	0.03	0.01	0	0	0	
	этик.	3 блюда	Фруктовый десерт	190		5	0.4	2	25.00						
				Итого за прием пищи:	715		19	18.27	85.35	583.74	0.2	0.29	1.68	90	0.28
				<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>						24.84					

<i>Минеральные вещества, мг</i>							
<i>Ca</i>	<i>P</i>	<i>Mg</i>	<i>Fe</i>	<i>K</i>	<i>I</i>	<i>Se</i>	<i>F</i>
7.94	52.33	19.58	1.12	75.46	0	0	0
188.96	167.11	29.71	0.99	248.91	0.013	0.008	0.03
2.02	0.99	0.55	0.05	7.05	0	0	0
5.7	19.5	3.9	0.36	27.6	0	0	0
204.62	239.93	53.74	2.52	359.02	0.013	0.008	0.03

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэп. экв	Д, мкг	
Завтрак	2	закуска	Масло сливочное порциями	15		0.12	10.88	0.19	99.15	0	0.02	0	70	0.19	
	253	гарнир	Каша гречневая вязкая с маслом	150		4.3	4.24	18.77	129.54	0.11	0.06	0	10	0.06	
	п/к*	240	2 блюдо	Запеканка куриная под сырной шапкой	90		20.17	20.31	2.09	274	0.07	0.18	1.5	225	0.42
	о/о*	177	2 блюдо	Филе птицы тушеное с овощами	90		15.77	13.36	1.61	190.47	0.07	0.12	1.7	110	0.01
		104	3 блюдо	Напиток плодово-ягодный витаминизированный (черносмородиновый)	200		0	0	14.16	55.48	0.09	0.1	2.94	80	0.96
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	25		1.9	0.2	12.3	58.75	0.03	0.01	0	0	0
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1.32	0.24	8.04	39.60	0.03	0.02	0	0	0
	п/к*			Итого за прием пищи:	500		27.81	35.87	55.55	656.52	0.33	0.39	4.44	385	1.63
	о/о*			Итого за прием пищи:	500		23.41	28.92	55.07	572.99	0.33	0.33	4.64	270	1.22
	п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						27.94					
о/о*			Доля суточной потребности в энергии, %						24.38						
Обед		135													
		36													
	п/к*	259													
	о/о*	82													
		210													
		216													
		119													
		120													
	п/к*														
	о/о*														
п/к*															
о/о*															

п/к* - полный комплект оборудования (УКМ, мясорубка)

о/о* - отсутствие оборудования (УКМ, мясорубка)

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	
Завтрак	28	закуска	Огурцы порционные	60		0.48	0.6	1.56	8.4	0.02	0.02	6	10	0	13.8	
	88	2 блюдо	Мясо тушеное (говядина)	90		18	16.5	2.89	232.8	0.05	0.13	0.55	0	0	11.7	
	п/к*	50	гарнир	Картофельное пюре с маслом	150		3.28	7.81	21.57	170.22	0.13	0.11	11.16	50	0.15	39.84
	о/о**	141	гарнир	Картофель запеченный с сыром	150		4.1	5.51	25.26	166.85	0.15	0.11	13.61	30	0.09	48.08
		98	3 блюдо	Компот из сухофруктов	200		0.37	0	14.85	59.48	0	0	0	0	0	0.21
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20		1.52	0.16	9.84	47	0.02	0.01	0	0	0	4
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1.32	0.24	8.04	39.60	0.03	0.02	0	0	0	5.8
	п/к*			Итого за прием пищи:	540		24.97	25.31	58.75	557.50	0.25	0.29	17.71	60	0.15	75.35
	о/о**			Итого за прием пищи:	540		25.79	23.01	62.44	554.13	0.27	0.29	20.16	40	0.09	83.59
	п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %												
о/о**			Доля суточной потребности в энергии, %						23.58							

Минеральные вещества, мг						
P	Mg	Fe	K	I	Se	F
25.2	8.4	0.36	117.6	0	0	0
170.76	22.04	2.47	302.3	0.007	0	0.059
90.51	30.49	1.13	680.36	0.008	0.001	0.04
104.51	35.31	1.38	805.4	0.007	0.001	0.05
0	0	0.02	0.2	0	0	0
13	2.8	0.22	18.6	0.001	0.001	2.9
30	9.4	0.78	47	0.001	0.001	0
329.47	73.13	4.98	1166.1	0.017	0.003	2.999
343.47	77.95	5.23	1291.1	0.016	0.003	3.009

Минеральные вещества, мг						
P	Mg	Fe	K	I	Se	F
24	18	0	232.5	0.001	0	0.01
267.88	36.64	1.19	156.2	0.009	0.031	0.04
0.03	0.03	0.02	0.29	0	0	0
19.5	3.9	0.36	27.6	0	0	0
311.41	58.57	1.57	416.59	0.01	0.031	0.05

Школа

отд/корп.

день 5

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт.	Д, мкг	
Завтрак	1	закуска	Сыр порциями	20		4.64	5.9	0	72.8	0.01	0.06	140	0.06	0.19	
	80	2 блюда	Филе птицы тушеное в томатном соусе	90		14.84	12.69	4.46	191.87	0.06	0.11	1.48	30	0	
	65	гарнир	Спагетти отварные с маслом	150		6.76	3.93	41.29	227.48	0.08	0.03	0	10	0.06	
	160	горячий напиток	Чай с шиповником	200		0.06	0	19.25	76.95	0	0	48	0	0	
	119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20		1.52	0.16	9.84	47	0.02	0.01	0	0	0	
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1.32	0.24	8.04	39.60	0.03	0.02	0	0	0	
				Итого за прием пищи:	500		29.14	22.92	82.88	655.7	0.2	0.23	189.48	40.06	0.25
				Доля суточной потребности в энергии, %						27.90					

Школа

отд/корп.

день 6

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. эке	Д, мкг
Завтрак	1	закуска	Сыр порциями	15		3.48	4.43	0	54.60	0.01	0.05	0.1	40	0.14
	2	закуска	Масло сливочное порциями	10		0.08	7.25	0.13	66.10	0	0.01	0	50	0.13
	320	горячее блюдо	Каша рисовая молочная с ананасами и маслом NEW	205		6.23	7.14	31.66	215.55	0.08	0.22	1.64	30	0.15
	114	гор. Напиток	Чай с сахаром	200		0	0	7.27	28.73	0	0	0	0	0
	этик.	3 блюдо	Молочный десерт	200		8.25	6.25	22	175					
	121	хлеб пшеничный	Батон пшеничный	30		2.25	0.87	14.94	78.6	0.03	0.01	0	0	0
				Итого за прием пищи:	660		20.29	25.94	76	618.58	0.12	0.29	1.74	120
			Доля суточной потребности в энергии, %						26.32					

е вещества, мг

К	l
117.6	0
346.72	0.11
806.84	0.008
242.47	0.001
41.85	0.001
70.5	0.001
1626	0.121

вещества, мг			
К	l	Se	F
161.77	0.003	0.001	0.02
273.92	0.005	0.001	0.06
317	0.007	0	0.06
43.27	0.001	0.007	0.02
240	0.002	0	0
18.6	0.001	0.001	2.9
47	0.001	0.001	0
784.56	0.013	0.011	3
827.64	0.015	0.01	3

100, M2		
<i>I</i>	<i>Se</i>	<i>F</i>
0.001	0	0.01
0.001	0	0.01
0	0	0
0.001	0.002	4.35
0.001	0.002	0.01
0.004	0.004	4.38

вещества, мг			
К	l	Se	F
75.57	0.0006	0.00013	0.01
174	0.0012	0.00024	0.01
357.35	0.0068	0.00172	0.08
317	0.007	0	0.06
825.67	0.008	0.001	0.05
0	0	0	0
27.9	0.001	0.002	4.35
47	0.001	0.001	0
1333.5	0.0174	0.00585	4.49
1391.6	0.0182	0.00424	4.47

вещества, мг			
<i>K</i>	<i>I</i>	<i>Se</i>	<i>F</i>
417	0.003	0	0.01
62.33	0.0003	0.00005	0
131.05	0.009	0.031	0.03
7.05	0	0	0
18.4	0	0	0
635.83	0.0123	0.03105	0.04

уральные вещества, мг				
Fe	K	I	Se	F
0.15	13.2	0	0	0
1.22	105.04	0.006	0.007	0.1
1.14	222.69	0.004	0	0.1
0.92	72.49	0.001	0	0.01
0.02	0.2	0	0	0
0.28	23.25	0.001	0.001	3.63
0.78	47	0.001	0.001	0
3.37	261.18	0.009	0.009	3.74
3.29	378.83	0.007	0.002	3.74

Школа

отд/корп.

день 15

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Са
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	
Завтрак	25	закуска	Фрукты в ассортименте (груша)	150		0.6	0.45	15.45	70.5	0.03	0.05	7.5	0	0	28.5
	86	горячее блюдо	Жаркое с мясом (говядина)	240		20.15	19.08	24.59	350.62	0.18	0.21	13.9	10	0	33.06
	159	гор. Напиток	Чай с облепихой	200		0	0	17.88	69.66	0	0	0	0	0	0.05
	120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1.32	0.24	8.04	39.60	0.03	0.02	0	0	0	5.8
	119	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20		1.52	0.16	9.84	47	0.02	0.01	0	0	0	4
				Итого за прием пищи:	630		23.59	19.93	75.8	577.38	0.26	0.29	21.4	10	0
			Доля суточной потребности в энергии, %						24.57						

<i>Минеральные вещества, мг</i>						
<i>P</i>	<i>Mg</i>	<i>Fe</i>	<i>K</i>	<i>I</i>	<i>Se</i>	<i>F</i>
24	18	0	232.5	0.001	0	0.01
248.02	54.32	3.8	1036	0.014	0.001	0.1
0.03	0.03	0	0.09	0	0	0
30	9.4	0.78	47	0.001	0.001	0
13	2.8	0.22	18.6	0.001	0.001	2.9
315.05	84.55	4.8	1334.2	0.017	0.003	3.01

инеральные вещества, мг				
Fe	K	I	Se	F
0.57	36.98	0	0	0
1.04	299.58	0.016	0.012	0.05
0.02	0.29	0	0	0
0.36	27.6	0	0	0
1.99	364.45	0.016	0.012	0.05

GB, M2		
I	Se	F
0	0	0
0.003	0.003	0.07
0.009	0	0.06
0.008	0.001	0.05
0	0	0
0.001	0.001	3.63
0.001	0.001	0
0.013	0.006	3.75
0.019	0.003	3.74

Прием пищи	№ рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Выход, г	цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						
						Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А, рэт. экв	Д, мкг	Са	
Завтрак	24	закуска	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150		0.6	0.6	14.7	70.50	0.05	0.03	15	0	0	24	
	п/к*	78	2 блюдо	Биточек из рыбы NEW	90		14.8	13.02	12.17	226.36	0.1	0.12	1.35	150	0.27	58.43
	о/о**	146	2 блюдо	Рыба запеченная с сыром	90		18.5	3.73	2.51	116.1	0.09	0.12	0.24	30	0.32	124.4
		53	гарнир	Рис отварной с маслом	150		3.34	4.91	33.93	191.49	0.03	0.02	0	20	0.09	6.29
		102	3 блюдо	Компот из кураги	200		0.83	0.04	15.16	64.22	0.01	0.03	0.27	60	0	24.15
		119	хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20		1.52	0.16	9.84	47	0.02	0.01	0	0	0	4
		120	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20		1.32	0.24	8.04	39.60	0.03	0.02	0	0	0	5.8
	п/к*			Итого за прием пищи:	630		22.41	18.97	93.84	639.17	0.24	0.23	16.62	230	0.36	122.67
	о/о**			Итого за прием пищи:	630		26.11	9.68	84.18	528.91	0.23	0.23	15.51	110	0.41	188.64
	п/к*			Доля суточной потребности в энергии, %						27.20						
	о/о**			Доля суточной потребности в энергии, %						22.51						

Минеральные вещества, мг						
P	Mg	Fe	K	I	Se	F
16.5	13.5	3.3	417	0.003	0	0.01
194.16	50.25	1.15	351.77	0.108	0.014	0.51
243	54.24	0.88	378.15	0.139	0.015	0.65
67.34	21.83	0.46	43.27	0.001	0.007	0.02
21.59	15.53	0.49	242.47	0.001	0	0.01
13	2.8	0.22	18.6	0.001	0.001	2.9
30	9.4	0.78	47	0.001	0.001	0
342.59	113.31	6.4	1120.1	0.115	0.023	3.45
391.43	117.3	6.13	1146.5	0.146	0.024	3.59

неральные вещества, мг				
Fe	K	I	Se	F
0.36	117.6	0	0	0
2.61	317	0.007	0	0.06
0.93	72.5	0.001	0	0.01
2.8	240	0.002	0	0
0.22	18.6	0.001	0.001	2.9
0.78	47	0.001	0.001	0
7.7	812.7	0.012	0.002	2.97