

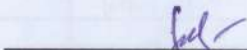
Согласовано:
директор МБОУ СОШ № 11


/Е.В. Андрашитова/

«10» _____ 2022г.



Утверждаю:
ИП Розенбах Е.О.


/Е.О.Розенбах/

«10» _____ 2022г.



**Примерное двухнедельное меню горячих
завтраков и обедов для учащихся в
возрасте 7-11 лет и горячих обедов для
учащихся в возрасте 12 лет и старше
МБОУ СОШ №11**

Сезон: Осень-Зима-Весна

*Разработано согласно сборнику рецептур на
продукцию для обучающихся во всех образовательных
учреждениях. Под редакцией: М.П. Могильного,
В.А. Тутельян, Дели Принт, 2011г.*

г.Серов

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1-4_Серов_2022_Б

День: понедельник.

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	200/10	9,46	11,56	42,83	290,3								
7,11	Бутерброды горячие с сыром 30/5/20	30/5/20	6,13	9,15	16,34	172,7	0,04	0,07	69,3		153,38	105,94	10,4	0,54
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,02	0,38	10		128,78	86,56	12,88	0,08
428	Батон витамин. _	35	3,07	1,18	19,6	102,9					1			
Итого за Завтрак			21,6	23,88	99,69	679,3	0,06				282,78		23,41	
Итого за день			21,6	23,88	99,69	679,3		0,45	79,3		1	192,5		0,62

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_Серов_2022_Б

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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
Завтрак														
	Икра кабачковая_тук	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,06	4,2		1,86	24,6	22,2	9	0,42
274	Зразы рубленые (свин.)_	90	10,55	20,45	14,92	285,46	0,07	1,19	22,43		36,25	111,85	16,27	0,61
309	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,4	227,5						31,3		
389	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин. _	60	5,27	2,03	33,6	176,4		1			2			
Итого за Завтрак			23,46	32,52	103,94	862,36		25,39	22,43	1,86	80,82		49,5	
Итого за день			23,46	32,52	103,94	862,36		1	22,43	1,86	2	229,35		2,03

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4_Серов_2022_Б

День: пятница
Неделя: 1Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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
Завтрак														
15	Сыр (порциями)	30	7,92	7,98		103,08	0,06	0,24	63		300	180	16,5	0,24
14	Масло (порциями)	20	0,2	1,5	0,28	132,4			40		2,4	3		0,04
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом	150/10	4,36	7,89	38,49	232,38	0,01	0,11	5,01		11,99	14,4	3,35	0,05
224	Залеканка из творога с морковью (2 вариант) со сгущенным молоком	150/20	12,59	11,06	66,21	415,48	0,09	2,71	46,64		136,79	176,86		
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,05	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин.	40	3,51	1,35	22,4	117,6					1			
	Хлеб ржаной	40	1,9	1,2	19,92	85,6								0,14
Итого за Завтрак			30,58	31,03	162,3	1146,54					453,07		23,06	
Итого за день			30,58	31,03	162,3	1146,54		3,09	154,65		1	377,06		0,75

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4_Серов_2022_Б

День: суббота
Неделя: 1Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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
Завтрак														
288	Курица отварная	90	15,28	14,54	13,16	217,4	0,05	1	57,38		12	79	16	0,95
139	Капуста тушеная	150	10,68	10,68	29,17	189,18	0,05	25,8			88,8	61,5	31,5	1,26
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102,06	0,02	0,34	9		115,9	77,9	11,59	0,07
428	Батон витамин.	40	3,51	1,35	22,4	117,6					1			
Итого за Завтрак			32,12	28,36	83,56	626,24	0,12	29,09			241,66		46,62	1
Итого за день			32,12	28,36	83,56	626,24		1	66,38		13	218,4	16	2,28

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_Серов_2022_Б

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/10	5,72	10,35	50,52	305	0,01	0,14	6,57		15,74	18,9	4,4	0,07
378	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
428	Батон витамин.	20	1,76	0,68	11,2	58,8					1			
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44
Итого за Завтрак														
Итого за день			9,68	13,43	99,02	548,8					174,7		37,88	
			9,68	13,43	99,02	548,8		21,47	16,57		1	133,7		44,48

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_Серов_2022_Б

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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
Завтрак														
1,29	Д Жаркое по-домашнему (печ.)	240	24,34	7,72	104,24	588,26				0,25	10	93,08	24	1,52
388,06	Компот из ягод (заморозка)	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
428	Батон витамин.	60	5,27	2,03	33,6	176,4		1			2			
Итого за Завтрак			30,29	9,89	173,1	908,46	0,18	33,1		0,61	36,68	204	58,21	3
Итого за день			30,29	9,89	173,1	908,46		1	2	0,61	12	109,68	24	2,12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1-4_Серов_обед_22_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	7,2	52,9	172,8		1,76				70,5		1,64
371	Гренки_	20	2,4	0,4	12,6	63								
255	Печень по-строгановски_	45/45	36,55	29,53	8,42	416,25		0,9	24,26			22,96		0,05
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	11,63	9,68	62,9	385,18				0,83		305,93		6,9
389	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин. _	45	3,95	1,52	25,2	132,3					1			
Итого за Обед.			59,93	48,53	186,42	1271,13	0,72			0,83	92,01		259,42	
Итого за день			59,93	48,53	186,42	1271,13		22,66	24,26	0,83	1	463,39		9,59

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_Серов_обед_22_Б

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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
Обед.														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	200/10	1,4	3,94	15,59	103,22	0,03	8,63			28,7	31,5	15,07	0,71
274	Зразы рубленые (свин.)_	90	10,55	20,45	14,92	285,46	0,07	1,19	22,43		36,25	111,85	16,27	0,61
309	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,4	227,5					31,3			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
428	Батон витамин. _	60	5,27	2,03	33,6	176,4		1			2			
Итого за Обед.			22,78	30,98	119,51	900,58		1	22,43	0,03	73,18		32,84	
Итого за день			22,78	30,98	119,51	900,58	0,2	11,31	22,43	0,03	2	176,21		1,63

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4_Серов_обед_22_Б

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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
Обед.														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	7,6	4,93	21,51	138	0,05	158,01		0,09	49,28	49	20,09	0,8
224	Запеканка из творога с морковью (2 вариант) со сгущенным молоком	150/20	12,59	11,06	66,21	415,48	0,09	2,71	46,64		136,79	176,86		
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
428	Батон витамин.	70	6,15	2,37	39,2	205,8		1			2			
Итого за Обед.			27,02	18,5	162,18	903,08		1	48,64	0,45	203,32		40,76	
Итого за день			27,02	18,5	162,18	903,08		161,32	48,64	0,45	2	242,46		1,4

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4_Серов_обед_22_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	7,2	52,9	172,8		1,76				70,5		1,64
371	Гренки	20	2,4	0,4	12,6	63								
260	Гуляш свинина	45/45	10,88	26,83	4,13	290,92		2		0,04	6	5,22	15	0,08
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	11,63	9,68	62,9	385,18				0,83		305,93		6,9
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
428	Батон витамин.	40	3,51	1,35	22,4	117,6					1			
Итого за Обед.			32,88	45,52	183,93	1137,5	0,66	2		0,9	61,18	145	236,75	1
Итого за день			32,88	45,52	183,93	1137,5		4,15		0,9	7	383,21	15	8,93

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_Серов_обед_22_Б

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	200/10	4,52	4,12	38,71	176,88	0,07	6,78			23,58	45,8	19,51	0,75
1,29	Д Жаркое по-домашнему (печ.)_	240	24,34	7,72	104,24	588,26				0,25	10	93,08	24	1,52
388,06	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
428	Батон витамин. _	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1			
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44
Итого за Обед.			32,97	13,79	214,61	1091,14			2	0,61	91,72	204	95,6	3
Итого за день			32,97	13,79	214,61	1091,14		59,88	2	0,61	11	177,48	24	46,87

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_Серов_обед_22_Б

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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
Обед.														
101,03	Суп картофельный с пшеном на курином бульоне_	200/10	1,7	2,21	15,98	121,15	0,06	6,41			360,47	43,49	17,7	0,69
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят_	90	18	20,7	42,87	349,2			11,37		5	7,65	7	0,45
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	11,63	9,68	62,9	385,18				0,83		305,93		6,9
348	Компот из изюма_	200	0,46	0,1	33,12	132					16		8	
428	Батон витамин. _	60	5,27	2,03	33,6	176,4		1			2			
Итого за Обед.			37,06	34,72	188,47	1163,93		2	11,37	0,83	406,35	26	227,73	1
Итого за день			37,06	34,72	188,47	1163,93	0,65	6,41	11,37	0,83	23	357,07	15	8,04
Среднее за период			32,67	30,93	165,62	1033,78	0,38	2		0,6	128,8	39	121,68	1
Итого за период			326,72	309,25	1656,19	10337,75	3,82	15		5,98	287,99	393	216,77	5

Составил

Калькулятор3

Утвердил



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11_Серов_2022_Б

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	9	66,13	216		2,2						
371	Гренки	20	2,4	0,4	12,6	63						88,13		2,05
255	Печень по-строгановски	50/50	40,61	32,81	9,36	462,5		1	26,96			25,51		0,06
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,96	11,62	75,48	462,22				1		367,12		8,28
389	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	0,06	20				14	64	24
428	Батон витамин.	65	5,71	2,2	36,4	191,1		1				2		
Итого за Обед.			69,18	56,23	224,37	1496,42	0,86	1		1	107,51		307,85	
Итого за день			69,18	56,23	224,37	1496,42		23,2	26,96	1	2	544,76		11,39

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11_Серов_2022_Б

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Обед.														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	0,04	10,68			35,53	39	18,66	0,88
274	Зразы рубленые (свин.)	100	11,73	22,73	16,58	317,18	0,08	1,33	24,93		40,28	124,28	18,08	0,68
309	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,4	31,68	273					37,56			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
428	Батон витамин.	40	3,51	1,35	22,4	117,6					1			
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за Обед.			24,43	35,22	138,56	1037,58			24,93	0,43	116,66		56,16	
Итого за день			24,43	35,22	138,56	1037,58	0,3	33,5	24,93	0,43	1	224,4		6,27

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: 5-11_Серов_2022_Б

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: пятница
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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
Обед.														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	300/10	9,06	5,88	25,65	164,54	0,06	188,4		0,11	58,76	58,42	23,95	0,95
224	Залеканка из творога с морковью (2 вариант) со сгущенным молоком	200/20	16,29	14,31	85,68	537,68	0,12	3,51	60,36		177,02	228,88		
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
428	Батон витамин.	85	7,46	2,87	47,6	249,9		1			2			
Итого за Обед.			33,49	23,2	194,19	1095,92		1			2			
Итого за день			33,49	23,2	194,19	1095,92		192,51	62,36	0,47	2	303,9		1,55

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 Рацион: 5-11_Серов_2022_Б

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: суббота
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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
Обед.														
103,03	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,65	2,78	24,23	172	0,1	16,5		0,14	13,3	54,8	22,45	0,83
279,02	Тефтели 2-й вариант /свин/ б/с	100	11,6	26,83	19,33	371,67	0,32	1,53	27		36,03	142,52	28,83	1,47
139	Капуста тушенная	180	12,82	12,82	35	227,02	0,06	30,96			106,56	73,8	37,8	1,51
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
428	Батон витамин.	70	6,15	2,37	39,2	205,8		1			2			
Итого за Обед.			33,28	44,86	146,76	1084,49		1	27	0,17	2	159,4	90,62	
Итого за день			33,28	44,86	146,76	1084,49		50,48	27	0,17	2	272,68		4,12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11_Серов_2022_Б

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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
Обед.														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	7,6	4,93	21,51	138	0,05	158,01		0,09	49,28	49	20,09	0,8
291	Плов из бройлер-цыплят	280	27,2	31,6	87,04	701,01	0,24	9,13	39,2		50,51	265,05	75,49	2,56
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
428	Батон витамин.	60	5,27	2,03	33,6	176,4		1			2			
Итого за Обед.			40,75	38,7	177,41	1159,21		1	41,2	0,45	116,86		116,21	
Итого за день			40,75	38,7	177,41	1159,21		167,74	41,2	0,45	2	330,65		3,96

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11_Серов_2022_Б

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	0,09	8,39			29,19	56,7	24,16	0,93
1,29	Д Жаркое по-домашнему (печ.)	280	28,39	9	121,62	686,31				0,29	11	108,6	28	1,78
388,06	Компот из ягод (заморозка)	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
428	Батон витамин.	60	5,27	2,03	33,6	176,4		1			2			
Итого за Обед.			39,94	16,27	238,41	1225,5		1	2	0,65	69,14	238	88,64	4
Итого за день			39,94	16,27	238,41	1225,5		46,9	2	0,65	13	181,9	28	3,31



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 5-11_Серов_2022_Б

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Обед.														
101,03	Суп картофельный с пшеном на курином бульоне_	250/10	2,11	2,73	19,79	149,99	0,08	7,93			446,29	53,84	21,91	0,86
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят_	100	20	23	47,63	388			12,63		6	8,5	8	0,5
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,96	11,62	75,48	462,22				1		367,12		8,28
326	Соус красный основной	20	0,19	1,04	1,48	16,9		0,9		0,02	1,3	1,42	1,22	0,06
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
428	Батон витамин. _	50	4,39	1,69	28	147		1			1			
Итого за Обед.			40,71	40,14	201,38	1272,11		2	12,63	1,05	502,35		275,95	1
Итого за день			40,71	40,14	201,38	1272,11	0,77	10,32	12,63	1,05	7	432,44	8	10,01

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 5-11_Серов_2022_Б

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Обед.														
103,03	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне_	250	2,65	2,78	24,23	172	0,1	16,5		0,14	13,3	54,8	22,45	0,83
229	Рыба, тушеная в томате с овощами (горбуша)(с/г)_	120	38,19	6,07	4,56	253,2	0,05	5,67	6,36		37,71	191,25	31,17	0,69
304	Рис отварной_	180	4,28	7,98	35,03	257,76	0,02				1,64	74,92	20,08	0,65
352	Кисель_	200	0,1	0,04	30,12	121		3			15		5	
428	Батон витамин. _	50	4,39	1,69	28	147		1			1			
Итого за Обед.			49,61	18,56	121,94	950,96		4	6,36	0,14	53,54	9	73,89	
Итого за день			49,61	18,56	121,94	950,96		22,17	6,36	0,14	16	320,97	5	2,17
Среднее за период			38,55	35,32	180,15	1159,65	0,47	2		0,74	148,83	36	141,65	1
Итого за период			462,6	423,79	2161,76	13915,81	5,59	20		8,89	785,93	426	699,77	6

Составил _____ Калькулятор3

Утвердил _____



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)
 Рацион: 5-11_Серов_2022_Б

День: понедельник
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	9	66,13	216		2,2				88,13		2,05
371	Гренки	30	3,6	0,6	18,9	94,5								
260	Гуляш свинина	50/50	12,09	29,81	4,59	323,24		2		0,04	6	5,8	17	0,09
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,96	11,62	75,48	462,22				1		367,12		8,28
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
428	Батон витамин.	45	3,95	1,52	25,2	132,3					1			
Итого за Обед.			39,16	52,61	219,3	1336,26	0,8	2		1,07	74,3	161	285,13	1
Итого за день			39,16	52,61	219,3	1336,26		4,69		1,07	7	462,61	17	10,73

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)
 Рацион: 5-11_Серов_2022_Б

День: вторник
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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
Обед.														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	0,04	10,68			35,53	39	18,66	0,88
274	Зразы рубленые (свин.)	100	11,73	22,73	16,58	317,18	0,08	1,33	24,93		40,28	124,28	18,08	0,68
309	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,4	31,68	273					37,56			
326	Соус красный основной	20	0,19	1,04	1,48	16,9		0,9		0,02	1,3	1,42	1,22	0,06
352,03	Кисель "Витошка"	200	0,1	0,04	30,12	121		3			15		5	
428	Батон витамин.	40	3,51	1,35	22,4	117,6					1			
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за Обед.			24,66	36,24	141,16	1067,48		3	24,93	0,42	115,7	9	56,11	
Итого за день			24,66	36,24	141,16	1067,48	0,3	32,91	24,93	0,42	16	224,26	5	6,02

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: 5-11_Серов_2022_Б

День: среда
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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
Обед.														
	Кукуруза консервированная	100	2,87	0,6	9,9	57,8	0,4			1,4	34	301	104	3,8
103,03	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне_	250	2,65	2,78	24,23	172	0,1	16,5		0,14	13,3	54,8	22,45	0,83
291	Плов из бройлер-цыплят_	280	27,2	31,6	87,04	701,01	0,24	9,13	39,2		50,51	265,05	75,49	2,56
388,06	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
428	Батон витамин. _	40	3,51	1,35	22,4	117,6					1			
Итого за Обед.			36,91	36,47	178,83	1192,21		26,23	41,2	1,9	114,52		222,49	
Итого за день			36,91	36,47	178,83	1192,21			41,2	1,9	1	637,45		7,79

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: 5-11_Серов_2022_Б

День: четверг
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	0,09	8,39			29,19	56,7	24,16	0,93
235	Суфле из отварной рыбы (горбуша) с рисом паровое(c/r)	100	15,74	12	9,3	208,26			0,03	1,14		99,1		0,63
312	Пюре картофельное_	180	3,77	6,12	58,5	273,02	0,17	21,84			44,42	103,92	33,36	1,14
352,03	Кисель "Витошка" _	200	0,1	0,04	30,12	121		3			15		5	
428	Батон витамин. _	60	5,27	2,03	33,6	176,4		1			2			
Итого за Обед.			30,48	25,29	179,45	997,67		4	0,03	1,14	102,66	9	82,05	
Итого за день			30,48	25,29	179,45	997,67		31,23	0,03	1,14	17	259,72	5	2,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_Серов_обед_22_Б

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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
Обед.														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	200/10	1,4	3,94	15,59	103,22	0,03	8,63			28,7	31,5	15,07	0,71
274	Зразы рубленые (свин.)_	90	10,55	20,45	14,92	285,46	0,07	1,19	22,43		36,25	111,85	16,27	0,61
309	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,4	227,5						31,3		
352,03	Кисель "Витошка" _	200	0,1	0,04	30,12	121		3			15		5	
428	Батон витамин. _	60	5,27	2,03	33,6	176,4		1			2			
Итого за Обед.			22,82	30,96	120,63	913,58		4	22,43		70,92	9	31,57	
Итого за день			22,82	30,96	120,63	913,58	0,2	9,82	22,43		17	174,65	5	1,32

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_Серов_обед_22_Б

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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
Обед.														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне_	200/10	6,14	3,98	17,37	111,46	0,04	127,62		0,07	39,8	39,58	16,23	0,65
291	Плов из бройлер-цыплят_	240	23,31	27,09	74,61	600,86	0,21	7,82	33,6		43,3	227,18	64,7	2,19
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
428	Батон витамин. _	50	4,39	1,69	28	147		1			1			
Итого за Обед.			34,52	32,9	155,24	1003,12		1	35,6	0,43	99,99		101,52	
Итого за день			34,52	32,9	155,24	1003,12		136,04	35,6	0,43	1	283,36		3,44

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_Серов_обед_22_Б

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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
Обед.														
103,03	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне_	200	2,12	2,22	19,38	137,6	0,08	13,2		0,11	10,64	43,84	17,96	0,66
291	Плов из бройлер-цыплят_	240	23,31	27,09	74,61	600,86	0,21	7,82	33,6		43,3	227,18	64,7	2,19
388,06	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
428	Батон витамин. _	40	3,51	1,35	22,4	117,6					1			
	Фрукт свежий_	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за Обед.			30,42	31,6	171,25	1093,86			35,6	0,87	102,65		121,21	
Итого за день			30,42	31,6	171,25	1093,86		41,62	35,6	0,87	1	309,62		7,85

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_Серов_обед_22_Б

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	200/10	4,52	4,12	38,71	176,88	0,07	6,78			23,58	45,8	19,51	0,75
235	Суфле из отварной рыбы (горбуша) с рисом паровое(с/г)	90	14,17	10,8	8,37	187,43			0,03	1,03		89,19		0,57
312	Пюре картофельное_	150	3,14	5,1	48,75	227,52	0,14	18,2			37,02	86,6	27,8	0,95
352,03	Кисель "Витошка" _	200	0,1	0,04	30,12	121		3			15		5	
428	Батон витамин. _	50	4,39	1,69	28	147		1			1			
Итого за Обед.			26,32	21,75	153,95	859,83		4	0,03	1,03	86,67	9	69,37	
Итого за день			26,32	21,75	153,95	859,83		25,88	0,03	1,03	16	221,59	5	2,27

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 1-4_Серов_2022_Б

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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
Завтрак														
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят_	90	18	20,7	42,87	349,2			11,37		5	7,65	7	0,45
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	11,63	9,68	62,9	385,18				0,83		305,93		6,9
326	Соус красный основной	20	0,19	1,04	1,48	16,9		0,9		0,02	1,3	1,42	1,22	0,06
348	Компот из изюма_	200	0,46	0,1	33,12	132					16		8	
428	Батон витамин. _	60	5,27	2,03	33,6	176,4		1			2			
Итого за Завтрак			35,55	33,55	173,97	1059,68	0,59	2		0,85	47,18	26	211,25	1
Итого за день			35,55	33,55	173,97	1059,68		0,9	11,37	0,85	23	315	15	7,41

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 1-4_Серов_2022_Б

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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
Завтрак														
229	Рыба, тушенная в томате с овощами (горбуша)(с/г)_	100	31,82	5,06	3,8	211	0,04	4,72	5,3		31,42	159,38	25,98	0,58
304	Рис отварной_	150	3,57	6,65	29,19	214,8	0,02				1,37	62,43	16,73	0,54
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,02	0,38	10		128,78	86,56	12,88	0,08
428	Батон витамин. _	65	5,71	2,2	36,4	191,1		1			2			
Итого за Завтрак			44,04	15,9	90,31	730,3		1	15,3		162,73		55,84	
Итого за день			44,04	15,9	90,31	730,3		5,1	15,3		2	308,37		1,2
Среднее за период			26,26	23,98	115,6	772,36	0,21	1		0,4	165,7	20	53,25	
Итого за период			315,13	287,7	1387,18	9268,33	2,5	9		4,77	988,43	239	638,99	5

Составил

Калькулятор3

Утвердил



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_Серов_2022_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	150/10	7,21	8,81	32,63	221,18								
210	Омлет натуральный	100	9,17	15,96	12,9	190,47	0,08	0,17			65,95	144,44	10,31	1,7
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,05	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин.	40	3,51	1,35	22,4	117,6					1			
Итого за Завтрак			19,99	26,17	82,93	589,25	0,08				66,66		11,86	
Итого за день			19,99	26,17	82,93	589,25		0,2			1	147,24		1,98

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_Серов_2022_Б

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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
Завтрак														
274	Зразы рубленые (свин.)	90	10,55	20,45	14,92	285,46	0,07	1,19	22,43		36,25	111,85	16,27	0,61
309	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,4	227,5					31,3			
326	Соус красный основной	20	0,19	1,04	1,48	16,9		0,9		0,02	1,3	1,42	1,22	0,06
389	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин.	40	3,51	1,35	22,4	117,6					1			
Итого за Завтрак			20,75	27,54	89,6	749,06			22,43	0,02	57,16		41,64	
Итого за день			20,75	27,54	89,6	749,06		22,09	22,43	0,02	1	208,57		1,67

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_Серов_2022_Б

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	200/10	12,68	13,67	63,44	302,59								0,88
3	Бутерброд с сыром_	30/20	6,5	8,7	14,2	161	0,04	0,11	59		139,2	96	9,46	0,49
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		100		22	76,8		
377	Чай с лимоном_	200/7	0,21	0,03	16	65		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
428	Батон витамин._	20	1,76	0,68	11,2	58,8					1			
Итого за Завтрак			26,23	27,68	105,12	650,19	0,21				290,26		11,94	
Итого за день			26,23	27,68	105,12	650,19		2,94	159		1	177,2		1,73

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_Серов_2022_Б

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Завтрак														
235	Суфле из отварной рыбы (горбуша) с рисом паровое(с/г)	90	14,17	10,8	8,37	187,43			0,03	1,03		89,19		0,57
312	Пюре картофельное_	150	3,14	5,1	48,75	227,52	0,14	18,2			37,02	86,6	27,8	0,95
352,03	Кисель "Витошка"_	200	0,1	0,04	30,12	121		3			15		5	
428	Батон витамин._	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1			
	Фрукт свежий_	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за Завтрак			20,84	17,75	123,64	718,15	0,33	39,1		1,43	94,73	9	67,78	
Итого за день			20,84	17,75	123,64	718,15		3	0,03	1,43	16	197,79	5	5,92