

Утверждаю:

Директор МБОУ «СОШ №7 им. Мирзакеримова А.А.»  
городского округа «город Дагестанские Огни»

Аскендерова Х.А.



02.09.2024.

Примерное меню на осенне-зимний период 2024-2025 г.г.  
МБОУ «СОШ №7 им. Мирзакеримова А.А.»  
городского округа «г. Дагестанские Огни»  
согласно пункту 8.1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-  
эпидемиологические требования к организации  
общественного питания населения"

День: 1-й понедельник Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак														
31	Макароны отварные с яйцом	150/1	9,3	11	21	215	4	32,6	3,5	3,3	1,3	1,2	3,7	1,3
2	Сок фруктовый	144,1	1	0,2	20,2	92	0,02	0,8	0	1,0	31,9	29,1	20,5	0,64
42	Бутерброт с сыром	50/20	27,8	32	25	207,2	0,01	5,46		2,80	26,39	29,8	18,2	0,9
338	Сосиска	50	5	9	0	106	0,6	15	0,18	0,6	12,1	34,1	54,3	0,39
	<b>Итого за день</b>		<b>43,1</b>	<b>52,2</b>	<b>66,2</b>	<b>620,2</b>	<b>11,33</b>	<b>53,86</b>	<b>3,68</b>	<b>14,4</b>	<b>73,99</b>	<b>102,3</b>	<b>99,2</b>	<b>7,63</b>

День: 1-й понедельник Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
Обед														
31	Макароны отварные с яйцом	150/1	9,3	11	21	215	4	32,6	3,5	3,3	1,3	1,2	3,7	1,3
2	Сок фруктовый	144,1	1	0,2	20,2	92	0,02	0,8	0	1,0	31,9	29,1	20,5	0,64
42	Бутерброт с сыром	50/20	27,8	32	25	207,2	0,01	5,46		2,80	26,39	29,8	18,2	0,9
338	Сосиска	50	5	9	0	106	0,6	15	0,18	0,6	12,1	34,1	54,3	0,39
	<b>Итого за день</b>		<b>43,1</b>	<b>52,2</b>	<b>66,2</b>	<b>620,2</b>	<b>11,33</b>	<b>53,86</b>	<b>3,68</b>	<b>14,4</b>	<b>73,99</b>	<b>102,3</b>	<b>99,2</b>	<b>7,63</b>

День: 2-й вторник Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
60	Хлеб	50гр	4,45	1,65	23,4	133	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21,0	0,96
27	Каша пшеничная с курицей	150/45	9,6	8,9	28	198	0	0	0	0	0	0	0	0
22	Кекс	1 шт.	2	11	23	177	0,087		67,3	2,5	98,3	96,49	18,96	0,8
1	Чай с сахаром	180/15	0,2	0	14	48	0,04	16	0,01	10,2	42	61	23,06	2,1
	<b>Итого за день</b>		<b>16,25</b>	<b>21,55</b>	<b>88,4</b>	<b>556</b>	<b>12,247</b>	<b>16</b>	<b>67,31</b>	<b>16,04</b>	<b>164,9</b>	<b>176,41</b>	<b>67,32</b>	<b>13,86</b>

День: 2-й вторник Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
60	Хлеб	50гр	4,45	1,65	23,4	133	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21,0	0,96
27	Каша пшеничная с курицей	150/45	9,6	8,9	28	198	0	0	0	0	0	0	0	0
22	Кекс	1 шт.	2	11	23	177	0,087		67,3	2,5	98,3	96,49	18,96	0,8
1	Чай с сахаром	180/15	0,2	0	14	48	0,04	16	0,01	10,2	42	61	23,06	2,1
	<b>Итого за день</b>		<b>16,25</b>	<b>21,55</b>	<b>88,4</b>	<b>556</b>	<b>12,247</b>	<b>16</b>	<b>67,31</b>	<b>16,04</b>	<b>164,9</b>	<b>176,41</b>	<b>67,32</b>	<b>13,86</b>

День: 3-й среда Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	50гр	4	2	23	133	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21	0,96
	Каша пшеничная с курицей	180/50	9,6	8,9	28	198	0	0	0	0,1	7,0	70	51	0,8
	Салат из свежих овощей	100	1,6	4,4	8,3	77,5	2,3	16	8,4	7,2	2	4,1	4,9	2,8
	Яблоко	118,6	0	0	11	62	4,5	0,5	2,5	13	1,9	23	4,2	8,3
	Чай с сахаром	180/15	0,2	0	14	40	0,7	2,2	0	0,7	0,7	0,9	1	7,8
	<b>итого</b>		<b>15,4</b>	<b>15,3</b>	<b>84,3</b>	<b>510,5</b>	<b>7,62</b>	<b>18,7</b>	<b>10,9</b>	<b>21,04</b>	<b>33,6</b>	<b>98,92</b>	<b>82,1</b>	<b>20,66</b>

День: 3-й среда Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	50гр	4	2	23	133	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21	0,96
	Каша пшеничная с курицей	180/50	9,6	8,9	28	198	0	0	0	0,1	7,0	70	51	0,8
	Салат из свежих овощей	100	1,6	4,4	8,3	77,5	2,3	16	8,4	7,2	2	4,1	4,9	2,8
	Яблоко	118,6	0	0	11	62	4,5	0,5	2,5	13	1,9	23	4,2	8,3
	Чай с сахаром	180/15	0,2	0	14	40	0,7	2,2	0	0,7	0,7	0,9	1	7,8
	<b>итого</b>		<b>15,4</b>	<b>15,3</b>	<b>84,3</b>	<b>510,5</b>	<b>7,62</b>	<b>18,7</b>	<b>10,9</b>	<b>21,04</b>	<b>33,6</b>	<b>98,92</b>	<b>82,1</b>	<b>20,66</b>

День: 4-й четверг Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак</b>														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	50гр	4	2	23	147,6	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21,0	0,96
	Каша гречневая с сосиской	150/60	8,2	11,3	9,3	171	0,049	1,29	49,9	1,75	30,9	85,5	12,24	0,96
1	Чай с сахаром	180/15	0,2	0	14	40	0,04	16	0,01	10,2	42	61	23,06	2,1
	Салат морковь, яблоко	100	0,7	0,3	8,4	40,3	0	0	0	0	0	0	0	0
	Кекс	1 шт.	2,4	11	23	177	0,087		67,3	2,5	98,3	96,49	18,96	0,8
	<b>Итого за день</b>		<b>15,5</b>	<b>24,6</b>	<b>77,7</b>	<b>575,9</b>	<b>0,209</b>	<b>17,29</b>	<b>49,91</b>	<b>11,99</b>	<b>95,1</b>	<b>147,42</b>	<b>56,3</b>	<b>4,02</b>

День: 4-й четверг Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Обед</b>														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	50гр	4	2	23	147,6	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21,0	0,96
	Каша гречневая с сосиской	150/60	8,2	11,3	9,3	171	0,049	1,29	49,9	1,75	30,9	85,5	12,24	0,96
1	Чай с сахаром	180/15	0,2	0	14	40	0,04	16	0,01	10,2	42	61	23,06	2,1
	Салат морковь, яблоко	100	0,7	0,3	8,4	40,3	0	0	0	0	0	0	0	0
	Кекс	1 шт.	2,4	11	23	177	0,087		67,3	2,5	98,3	96,49	18,96	0,8
	<b>Итого за день</b>		<b>15,5</b>	<b>24,6</b>	<b>77,7</b>	<b>575,9</b>	<b>0,209</b>	<b>17,29</b>	<b>49,91</b>	<b>11,99</b>	<b>95,1</b>	<b>147,42</b>	<b>56,3</b>	<b>4,02</b>

День: 5-й пятница Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	50гр	4,45	1,65	23,4	133	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21,0	0,96
27	Каша пшеничная с курицей	150/50	15,1	10,8	25,5	238	0	0	0	0	0	0	0	0
	Чай с сахаром	180/15	0,2	0	14	40	0,04	16	0,01	10,2	42	61	23,06	2,1
	Аленка	1 шт.	1	5	8	81	0,004	0,05	12,6	0,035	10,53	7,2	1,06	0,041
	<b>Итого за день</b>		<b>20,75</b>	<b>17,45</b>	<b>70,9</b>	<b>492</b>	<b>0,164</b>	<b>16,05</b>	<b>12,61</b>	<b>10,275</b>	<b>74,73</b>	<b>69,12</b>	<b>45,12</b>	<b>3,101</b>

День: 5-й пятница Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
Обед														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	50гр	4,45	1,65	23,4	133	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21,0	0,96
27	Каша пшеничная с курицей	150/50	15,1	10,8	25,5	238	0	0	0	0	0	0	0	0
	Чай с сахаром	180/15	0,2	0	14	40	0,04	16	0,01	10,2	42	61	23,06	2,1
	Аленка	1 шт.	1	5	8	81	0,004	0,05	12,6	0,035	10,53	7,2	1,06	0,041
	<b>Итого за день</b>		<b>20,75</b>	<b>17,45</b>	<b>70,9</b>	<b>492</b>	<b>0,164</b>	<b>16,05</b>	<b>12,61</b>	<b>10,275</b>	<b>74,73</b>	<b>69,12</b>	<b>45,12</b>	<b>3,101</b>

День: 6-й понедельник Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
23	Макароны отварные с яйцами	150/1	12,5	10,9	37,6	298	0,18	30	0	0,75	56,1	1,35	31,62	1,22
2	Бутерброт с сыром и маслом	50/20/1 0	9,5	29,7	17,5	377	0,01	5,46		2,80	26,39	29,8	18,2	0,9
	Яблоко	159,75	0,7	0,6	16	78	0,6	15	0,18	0,6	12,1	34,1	54,3	0,39
42	Какао на сгущенке	180/20	8,2	7,5	51,6	321	0,04	16	0,01	10,2	42	61	23,06	2,1
	<b>Итого за день</b>		<b>30,9</b>	<b>48,7</b>	<b>122,7</b>	<b>1 074</b>	<b>5,53</b>	<b>66,46</b>	<b>29,19</b>	<b>18,35</b>	<b>142,19</b>	<b>150,25</b>	<b>130,18</b>	<b>18,61</b>

День: 6-й понедельник Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
23	Макароны отварные с яйцами	150/1	12,5	10,9	37,6	298	0,18	30	0	0,75	56,1	1,35	31,62	1,22
2	Бутерброт с сыром и маслом	50/20/1 0	9,5	29,7	17,5	377	0,01	5,46		2,80	26,39	29,8	18,2	0,9
	Яблоко	159,75	0,7	0,6	16	78	0,6	15	0,18	0,6	12,1	34,1	54,3	0,39
42	Какао на сгущенке	180/20	8,2	7,5	51,6	321	0,04	16	0,01	10,2	42	61	23,06	2,1
	<b>Итого за день</b>		<b>30,9</b>	<b>48,7</b>	<b>122,7</b>	<b>1 074</b>	<b>5,53</b>	<b>66,46</b>	<b>29,19</b>	<b>18,35</b>	<b>142,19</b>	<b>150,25</b>	<b>130,18</b>	<b>18,61</b>

День: 7-й вторник Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	50гр	4,45	1,65	23,4	133	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21,0	0,96
22	Каша пшеничная с курицей	150/45	9,6	8,9	28	198	2,7	0,7	1,8	0,4	1,4	4,4	2,7	3,1
42	Кекс	1 шт.	2	11	23	177	0,087		67,3	2,5	98,3	96,49	18,96	0,8
	Чай с сахаром	180/15	0,2	0	14	48	0,7	2,2	0	0,7	0,7	0,9	1	7,8
	<b>Итого за день</b>		<b>16,25</b>	<b>21,55</b>	<b>88,4</b>	<b>556</b>	<b>3,607</b>	<b>2,9</b>	<b>69,1</b>	<b>3,64</b>	<b>122,6</b>	<b>102,71</b>	<b>43,66</b>	<b>12,66</b>

День: 7-й вторник Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
Обед														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	50гр	4,45	1,65	23,4	133	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21,0	0,96
22	Каша пшеничная с курицей	150/45	9,6	8,9	28	198	2,7	0,7	1,8	0,4	1,4	4,4	2,7	3,1
42	Кекс	1 шт.	2	11	23	177	0,087		67,3	2,5	98,3	96,49	18,96	0,8
	Чай с сахаром	180/15	0,2	0	14	48	0,7	2,2	0	0,7	0,7	0,9	1	7,8
	<b>Итого за день</b>		<b>16,25</b>	<b>21,55</b>	<b>88,4</b>	<b>556</b>	<b>3,607</b>	<b>2,9</b>	<b>69,1</b>	<b>3,64</b>	<b>122,6</b>	<b>102,71</b>	<b>43,66</b>	<b>12,66</b>



День: 8-й среда Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	50гр	4,45	1,65	23,4	133	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21	0,96
42	Борщ с мясом	250/35	19,6	17,7	24	329	43,5	0	0,3	7,95	3	55,5	75	55,5
	Венегрет	180/15	0,2	0	14	48	4,7	6,7	100	31	2,1	6	5,1	4,4
	<b>Итого за день</b>		<b>24,25</b>	<b>19,35</b>	<b>61,4</b>	<b>510</b>	<b>53,32</b>	<b>22,7</b>	<b>115,4</b>	<b>46,19</b>	<b>32,3</b>	<b>98,52</b>	<b>114,8</b>	<b>73,66</b>

День: 8-й среда Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	50гр	4,45	1,65	23,4	133	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21	0,96
42	Борщ с мясом	250/35	19,6	17,7	24	329	43,5	0	0,3	7,95	3	55,5	75	55,5
	Венегрет	180/15	0,2	0	14	48	4,7	6,7	100	31	2,1	6	5,1	4,4
	<b>Итого за день</b>		<b>24,25</b>	<b>19,35</b>	<b>61,4</b>	<b>510</b>	<b>53,32</b>	<b>22,7</b>	<b>115,4</b>	<b>46,19</b>	<b>32,3</b>	<b>98,52</b>	<b>114,8</b>	<b>73,66</b>

День: 9-й четверг Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	50гр	4,45	1,65	23,4	133	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21,0	0,96
17	Плов рисовый с курицей	150/40	18	10,5	36	300	0	0	0	0	0	0	0	0
	Кефир	0,183	3,2	3,2	4	67	0,7	2,2	0	0,7	0,7	0,9	1	7,8
	<b>Итого за день</b>		<b>25,65</b>	<b>15,35</b>	<b>63,4</b>	<b>500</b>	<b>7,52</b>	<b>2,2</b>	<b>15</b>	<b>7,44</b>	<b>25,2</b>	<b>9,92</b>	<b>24,5</b>	<b>13,16</b>

День: 9-й четверг Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	50гр	4,45	1,65	23,4	133	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21,0	0,96
17	Плов рисовый с курицей	150/40	18	10,5	36	300	0	0	0	0	0	0	0	0
	Кефир	0,183	3,2	3,2	4	67	0,7	2,2	0	0,7	0,7	0,9	1	7,8
	<b>Итого за день</b>		<b>25,65</b>	<b>15,35</b>	<b>63,4</b>	<b>500</b>	<b>7,52</b>	<b>2,2</b>	<b>15</b>	<b>7,44</b>	<b>25,2</b>	<b>9,92</b>	<b>24,5</b>	<b>13,16</b>

День: 10-й пятница Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
	Каша гречневая	150	5,5	3,3	26	202	0	0	0	0	0	0	0	0
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	50гр	4,45	1,65	23,4	133	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21	0,96
42	Творог сметана	69/20	14	10	3,1	165	0,6	15	0,18	0,6	12,1	34,1	54,3	0,39
	Чай с сахаром	180/15	0,2	0	14	48	0,04	16	0,01	10,2	42	61	23,06	2,1
	<b>Итого за день</b>		<b>24,15</b>	<b>14,95</b>	<b>66,5</b>	<b>548</b>	<b>12,84</b>	<b>31</b>	<b>22,19</b>	<b>14,94</b>	<b>430,7</b>	<b>423,02</b>	<b>170,66</b>	<b>14,95</b>

День: 10-й пятница Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
	Каша гречневая	150	5,5	3,3	26	202	0	0	0	0	0	0	0	0
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	50гр	4,45	1,65	23,4	133	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21	0,96
42	Творог сметана	69/20	14	10	3,1	165	0,6	15	0,18	0,6	12,1	34,1	54,3	0,39
	Чай с сахаром	180/15	0,2	0	14	48	0,04	16	0,01	10,2	42	61	23,06	2,1
	<b>Итого за день</b>		<b>24,15</b>	<b>14,95</b>	<b>66,5</b>	<b>548</b>	<b>12,84</b>	<b>31</b>	<b>22,19</b>	<b>14,94</b>	<b>430,7</b>	<b>423,02</b>	<b>170,66</b>	<b>14,95</b>