


Министерство образования Ульяновской области  
Областное государственное казенное общеобразовательное учреждение  
« Школа – интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья № 91»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы – интерната № 91

 Николаева Ю.А.

« 30 » 01 2024г

**Примерное  
циклическое меню  
и пищевой ценности приготавливаемых блюд  
( двухнедельное)  
( приходящие от 7 до 11 лет )**

г. Ульяновск 2024 г

День: Понедельник  
Сезон: Осенне-зимний  
Неделя: Первая  
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (грамм)	Пищевые в – ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Мин. в – ва (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
173	Каша пшеничная молочная	105	4,32	5,53	22,16	156	0,07	0,48	27,4	0,38	73,38	110,65	22,16	1,17
376	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,7	15,94	100,6	0,04	1,3	2,0	-	125,78	90,0	14,0	0,134
3	Бутерброд с сыром	75	6,27	7,86	14,83	155	0,04	0,11	51,5	0,45	157,2	111,0	12,45	0,45
	<b>Обед</b>													
29	Салат из сырых овощей	60	0,65	3,62	2,26	44,34	0,02	7,926	-	0,33	15,25	21,37	11,29	0,397
111	Суп с макарон. изделиями на курином бульоне	250	2,38	5,07	12,99	117,0	0,05	0,95	-	2,62	27,3	36,77	15,22	0,725
288/331	Куры отварные с соусом сметанным	50/30	12,24	10,28	2,31	151	0,1	1,58	28,8	0,55	36,2	91,3	13,04	0,96
128	Картофельным пюре	150	3,09	9,15	17,98	172,8	0,14	17,7	49,99	0,242	41,6	87,02	27,39	1,02
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,726	-	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
гост	Хлеб ржаной	60	2,24	0,44	19,76	91,98	0,04	-	-	0,36	9,2	42,2	10	1,24
гост	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	<b>Полдник</b>													
386	Кисло- молочный продукт	150	4,35	3,75	6,0	75	0,06	1,05	30,0	-	180,0	135,0	21	0,15
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
гост	Кондитерские изделия	15	1,25	2,7	9,9	69	0,013	-	12,03	0,136	4,34	16,12	3,3	0,273
	<b>ИТОГО</b>		43,47	51,89	180,43	1382,66	0,654	41,82	201,72	6,158	725,63	801,97	186,21	9,749

День: Вторник  
 Неделя: Первая  
 Сезон: Осенне-зимний  
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (грамм)	Пищевые в –ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Мин. в –ва (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	7,8	3,96	3,04	84	0,04	2,98	4,65	2,01	31,25	129,75	38,82	0,68
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	-	152,22	124,6	21,34	0,478
1	Бутерброд с маслом	70	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40,0	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
	<b>Обед</b>													
24	Салат из свежих помидор и огурц.	100	0,96	6,07	3,64	70,7	0,04	8,25	-	0,39	19,0	33,91	16,04	0,739
88	Щи из свеж.капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,9	89,75	0,05	15,77	-	2,35	49,25	49,0	22,12	0,825
250	Бефстроганов	100	15,2	23,1	5,12	290,0	0,05	0,74	32,8	3,59	43,32	171,15	22,45	2,4
202	Макаронные изд. отварные	100	3,77	0,44	21,2	104,2	0,03	-	-	0,5	7,46	24,7	5,74	0,568
342	Компот из свежих плодов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,726	-	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
Гост	Хлеб ржаной	60	2,24	0,44	19,76	91,98	0,04	-	-	0,36	9,2	42,2	10	1,24
Гост	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	<b>Полдник</b>													
Гост	Сок натуральный	200	1,0	-	20,2	84,8	0,022	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
410	Ватрушка с повидлом	75	4,46	2,98	44,12	222	0,08	0,08	18,0	0,86	15,6	42,8	17,4	1,08
	<b>ИТОГО</b>													
			47,06	53,76	213,75	1541,95	0,522	44,136	119,85	11,8	405,08	715,15	202,47	14,39



День: Среда  
 Неделя: Первая  
 Сезон: Осенне-зимний  
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (грамм)	Пищевые в - ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Мин. в - ва (мг)			
			белки	жиры	углевы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
223	<b>Завтрак</b> Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/20	14,61	6,5	28,0	270	0,06	0,471	65	0,414	195,58	215,15	26,55	0,642
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,7	15,94	100,6	0,04	1,3	2,0	-	125,78	90,0	14,0	0,134
3	Бутерброд с сыром	75	6,27	7,86	14,83	155	0,04	0,11	51,5	0,45	157,2	111,0	12,45	0,45
39	<b>Обед</b> Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,81	3,81	14,23	98,52	0,049	3,46	-	1,75	11,61	23,52	15,17	0,714
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,17	5,71	1,72	124	0,121	11,19	5,0	1,435	35,08	124,13	37,72	1,54
256	Мясо тушеное	50	7,6	8,69	1,28	112,5	0,015	0,9	-	1,3	10,61	79,67	11,53	1,225
321	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,13	112,65	0,04	25,74	-	2,59	83,17	60,21	30,9	1,2
346	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,726	-	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
Гост	Хлеб ржаной	60	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,2	10	1,24
гост	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
386	<b>Полдник</b> Кисло-молочный продукт	150	2,9	2,5	4,0	50	0,04	0,7	20,0	-	120,0	90,0	14,0	0,1
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	48	0,03	10,0	-	0,2	16	11,0	9,0	2,2
	<b>ИТОГО</b>		54,38	46,48	172,73	1417,67	0,636	61,57	309,5	11,089	805,01	967,49	207,68	21,65

День: Четверг  
 Неделя: Первая  
 Сезон: Осенне-зимний  
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (грамм)	Пищевые в – ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Мин. в – ва (мг)			
			белки	жиры	углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
239/331	Тефтели рыбные с соусом	80	6,61	6,44	9,41	122	0,06	1,15	14,8	2,74	51,05	97,9	16,28	0,5
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	-	152,22	124,6	21,34	0,478
1	Бутерброд с маслом	70	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40,0	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
	<b>Обед</b>													
56	Салат овощной с яблоками	60	0,69	0,10	4,32	21,06	0,019	9,3	-	0,106	19,88	17,40	10,36	0,766
96	Рассольник ленинградский	200	1,6	4,07	9,58	85,8	0,043	6,69	-	2,35	29,5	56,72	24,1	0,925
268	Котлета мясная	80	13,2	19,36	8,5	275	0,06	0,27	35,84	2,84	34,5	151,04	44,62	2,24
197	Горох отварной	100	9,05	0,94	23,28	137,3	0,33	-	-	0,3	61,91	14,05	41,13	0,312
349	Компот из свежих плодов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,72	-	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
гост	Хлеб ржаной	60	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
гост	Хлеб пшеничный	40	2,39	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	<b>Полдник</b>													
гост	Сок натуральный	200	0,75	-	15,1	64	0,018	3,0	-	0,15	10,5	10,5	6,0	2,1
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
440	Булочка Творожная	50	6,54	3,03	19,34	131	0,07	0,09	22,0	0,65	37,9	70,0	17,3	0,76
	<b>ИТОГО</b>													
			50,55	46,2	198,06	1432,66	0,81	33,62	137,04	11,026	470,44	667,65	231,69	12,9



День: Пятница  
 Неделя: Первая  
 Сезон: Осенне-зимний  
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (грамм)	Пищевые в – ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Мин. в – ва (мг)			
			белки	жиры	углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
219	Сырники из творога со сгущенным молоком	100/30	18,69	12,67	11,4	234	0,07	0,25	57	2,22	155,8	228,1	26,0	0,54
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,7	15,94	100,6	0,04	1,3	2,0	-	125,78	90,0	14,0	0,134
3	Бутерброд с сыром	75	6,27	7,86	14,83	155	0,04	0,11	51,5	0,45	157,2	111,0	12,45	0,45
	<b>Обед</b>													
76	Сельдь с луком	50	5,06	6,69	1,64	87	0,03	70,0	2,5	2,44	21,2	81,7	10,3	0,41
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,85	3,56	91,25	0,03	10,92	-	2,37	52,52	46,1	23,1	1,1
259	Жаркое по- домашнему	50/125	16,2	18,09	16,58	295,0	0,13	6,76	-	3,1	30,5	205,75	42,48	3,86
342	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,72	-	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
Гост	Хлеб ржаной	60	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
гост	Хлеб пшеничный	40	2,34	0,3	14,46	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	21,6	9,9	0,33
	<b>Полдник</b>													
386	Кисло- молочный продукт	150	2,9	2,5	4,0	50	0,04	0,7	20,0	-	120,0	90,0	14,0	0,1
Гост	Кондитерские изделия	15	1,25	2,7	9,9	69	0,018	-	12,03	0,136	4,34	16,12	3,3	0,273
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	<b>ИТОГО</b>		60,74	59,29	158,88	1423,7	0,514	100,7	145,03	12,16	731,92	971,71	191,99	11,33

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые в -ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Мин. в -ва (мг)			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
210	Омлет натуральный	116	5.39	9,6	1,02	112	0,04	0,1	126	0,29	39,61	87,3	62,4	1,02
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,7	15,94	100,6	0,04	1,3	2,0	-	125,78	90,0	14,0	0,134
3	Бутерброд с сыром	75	6,27	7,86	14,83	155	0,04	0,11	51,5	0,45	157,2	111,0	12,45	0,45
	<b>Обед</b>													
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,98	2,47	4,37	43,74	0,024	4,11	-	1,88	16,99	24,96	11,03	0,783
101	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	-	1,12	26,7	55,97	22,7	0,875
288/331	Куры отварные /соус сметанный	50/30	12,24	10,28	2,31	151	0,1	1,58	28,8	0,55	36,2	91,3	13,04	0,96
128	Картофельное пюре	150	3,09	9,15	17,98	172	0,1	17,7	49,99	0,242	41,6	87,02	27,39	1,02
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,726	-	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
гост	Хлеб ржаной	60	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
гост	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,46	70,44	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	<b>Полдник</b>													
386	Кисло - молочный продукт	150	2,9	2,5	4,0	50	0,04	0,7	20,0	-	120	90	14,0	0,01
гост	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	48	0,04	10,0	-	0,4	8,0	28	42,0	0,6
	<b>ИТОГО</b>													
			41,61	48,5	148,95	1212,99	0,6	44,57	278,29	5,522	620,66	757,49	256,37	8,122

День: Вторник  
 Неделя: Вторая  
 Сезон: Осенне-зимний  
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (грамм)	Пищевые в – ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Мин. в – ва (мг)			
			белки	жиры	углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
382	Хлебцы рыбные	100	10,28	4,56	7,5	112,2	0,05	2,08	1,07	0,42	31,6	125,4	25,6	1,07
692	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	-	152,22	124,6	21,34	0,478
1	Бутерброд с маслом	70	6,27	7,86	14,83	155	0,04	0,11	51,5	0,45	157,2	111,0	12,45	0,45
	<b>Обед</b>													0,828
67	Винегрет овощной	60	1,4	10,0	7,29	75,96	0,04	9,63	-	4,5	32,23	43,27	19,52	0,775
99	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,14	95,25	0,07	10,37	-	2,32	34,85	49,27	20,75	0,88
278/331	Тефтели мясные с соусом	110	8,13	9,01	10,72	157	0,06	0,78	35,75	0,55	40,24	97,8	19,8	2,9
171	Гречка отварная	100	5,53	5,96	24,91	175	0,13	-	25,0	0,3	16,49	131,46	87,82	0,7
342	Компот из свежих плодов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,726	-	0,5	32,48	23,44	17,46	1,24
гост	Хлеб ржаной	60	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	0,33
гост	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	
	<b>Полдник</b>													
гост	Сок натуральный	200	0,75	-	15,1	64	0,018	3,0	-	0,15	10,5	10,5	6,0	2,1
415	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0,06	-	0,64	2,26	9,7	37,5	12,2	0,64
	<b>ИТОГО</b>		46,83	53,31	201,2	1432,91	0,614	28,286	138,36	12,2	533,61	822,54	262,82	12,391



День: Среда

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (грамм)	Пищевые в – ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Мин .в – ва (мг)			
			белки	жиры	углев		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
222	Пудинг из творога со сгущ. молоком	100/30	12,94	10,0	33,15	275,7	0,07	0,44	5,95	0,44	181,4	200,8	26,98	0,8
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,7	15,94	100,6	0,04	1,3	2,0	-	125,78	90,0	14,0	0,134
3	Бутерброд с сыром	75	6,27	7,86	14,83	155	0,04	0,11	51,5	0,45	157,2	111,0	12,45	0,45
<b>Обед</b>														
76	Сельдь с луком	50	5,06	6,69	1,64	87	0,03	70	2,5	2,44	21,2	81,7	10,3	0,41
102	Суп картофельный с бобовым.	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,22	5,82	-	2,42	42,67	88,1	35,57	2,05
260	Гуляш из мяса	50/50	14,55	16,79	2,89	221	0,03	0,92	-	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
128	Картофельное пюре	150	3,09	9,15	17,98	172,8	0,14	17,7	49,99	0,24	41,6	87,02	27,39	1,02
346	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,726	-	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
гост	Хлеб ржаной	60	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,2	10	1,24
гост	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
<b>Полдник</b>														
386	Кисло – молочный продукт	150	2,9	2,5	4,0	50	0,04	0,7	20,0	-	120,0	90,0	24,0	0,1
338	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21,0	95	0,04	10,0	-	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
<b>ИТОГО</b>			60,17	62,39	194,22	1660,27	0,736	108,45	31,94	10,25	768,24	1022,5	282,08	10,894

День: Четверг  
 Неделя: Вторая  
 Сезон: Осенне-зимний  
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (грамм)	Пищевые в – ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Мин. в – ва (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
232	<b>Завтрак</b> Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	7,29	9,05	13,29	164	0,05	0,26	21,2	1,98	35,0	118,81	21,37	1,175
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	-	152,22	124,6	21,34	0,478
1	Бутерброд с маслом	70	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40,0	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
42	<b>Обед</b> Салат картофельный с сол. огурцами и зеленым горошком	100	1,74	6,18	9,24	99,5	0,08	13,04	-	2,72	15,91	47,32	18,71	0,747
108	Суп картофельный с клецками	250	3,55	4,59	18,79	144,2	0,105	5,75	21,05	1,62	33,4	72,22	25,35	1,175
294	Котлета рубленая из птицы	100	17,44	16,76	16,26	286	0,2	0,9	53,8	0,2	59,78	80	22,2	3,62
321	Капуста тушеная	150	3,09	4,8	14,13	112,65	0,04	25,74	-	2,59	83,17	60,21	30,9	1,20
349	Компот из свежих плодов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,726	-	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
гост	Хлеб ржаной	60	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,2	10	1,24
гост	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
гост	<b>Полдник</b> Сок натуральный	200	1,0	-	20,2	84,8	0,022	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
410	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,04	34,0	0,96	50,8	90,2	21,6	0,9
	<b>ИТОГО</b>		49,34	52,24	205,87	1507,65	0,657	52,726	169,45	12,31	477,68	732,9	201,87	12,055



День: Пятница

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (грамм)	Пищевые в – ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Мин. в – ва (мг)			
			белки	жиры	углевы		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
224	Запеканка из творога с морковью со сгущен. молоком	100/30	10.4	9,87	32.7	261.4	0.06	0.8	43.5	1.58	171.5	175.8	26.95	0.67
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,7	15,94	100,6	0,04	1,3	2,0	-	125,78	90,0	14,0	0,134
3	Бутерброд с сыром	75	6,27	7,86	14,83	155	0,04	0,11	51,5	0,45	157,2	111,0	12,45	0,45
	<b>Обед</b>													
24	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,96	6,07	3,64	70,7	0,04	8,25	-	0,39	19,0	33,91	16,04	0,739
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,7	0,05	10,67	-	2,4	49,72	54,6	26,12	1,225
265	Плов с мясом	150	16,49	16,89	26,02	322	0,06	1,28	-	2,75	14,23	200,14	39,29	2,65
342	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,72	-	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
гост	Хлеб ржаной	60	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,2	10	1,24
гост	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	<b>Полдник</b>													
386	Кисло – молочный продукт	150	2,9	2,5	4,0	50,0	0,08	0,7	20,0	-	120,0	90,0	14,0	0,1
338	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20,0	-	0,4	32,0	22,0	18,0	4,4
гост	Кондитерские изделия	15	1,25	2,7	9,9	69	0,018	-	12,03	0,13	4,34	16,12	3,3	0,273
	<b>ИТОГО</b>		49,24	55,14	203,82	1521,3	0,494	43,83	129,0	9,35	742,35	885,31	207,51	12,911



Сводная таблица  
пищевых веществ, витаминов и микроэлементов  
(приходящие от 7 до 11 лет)

Дни недели	Пищевые в – ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины ( мг)				Минеральные в – ва (мг)			
	Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Первая неделя												
Понедельник	43,47	51,89	180,43	1382,66	0,654	41,82	201,72	6,158	725,63	801,97	186,21	9,749
Вторник	47,06	53,76	213,75	1541,95	0,522	44,136	119,85	11,8	405,08	715,15	202,47	14,39
Среда	54,38	46,48	172,73	1417,67	0,636	61,57	309,5	11,089	805,01	967,49	207,68	21,65
Четверг	50,55	46,2	198,06	1432,66	0,810	33,62	137,04	11,026	470,44	667,65	231,69	12,9
Пятница	60,74	59,29	158,88	1423,75	0,514	100,7	145,03	12,16	731,92	971,71	191,99	11,33
Итого за 1 неделю	256,2	257,62	923,85	7198,64	3,136	281,846	913,14	52,233	3138,08	4123,97	1020,04	70,019
Вторая неделя												
Понедельник	41,61	48,5	148,95	1212,99	0,600	44,576	278,29	5,522	620,66	757,49	256,37	8,122
Вторник	46,83	53,31	201,2	1432,91	0,614	28,286	138,36	12,2	533,61	822,54	262,82	12,391
Среда	60,17	62,39	194,22	1660,27	0,736	108,45	131,94	10,25	768,24	1022,5	282,08	10,894
Четверг	49,84	52,24	205,87	1507,65	0,657	52,726	169,45	12,31	477,68	732,9	201,87	12,055
Пятница	49,24	55,14	203,82	1521,3	0,494	43,83	129,0	9,35	742,35	885,31	207,51	12,911
Итого за 2 неделю	247,69	271,58	954,06	7335,12	3,101	277,86	847,04	49,632	3142,5	4220,74	1210,65	56,373
Всего	503,89	529,2	1877,91	14533,76	6,237	554,706	1760,18	101,865	6280,58	8344,17	2230,69	126,392