

«СОГЛАСОВАНО»

«ПРОВЕРЖАЮ»

Покрышкинская НШ-ДС пос.

Пушкино

О.И. Добужинская  
08 2023г.



Е.М. Черкас

2023г.

**Примерное диетическое меню для организации специализированного питания учащихся с подтвержденным диагнозом пищевой аллергии (непереносимость лактозы) для 1-4 классов**

День/неделя: Понедельник-1

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<b>Завтрак</b>																
71М	Помидоры порционные	30	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18		
277К	Говядина в кисло-сладком соусе, 80/40	120	24,71	22,85	5,13	324,70	0,11	1,70		1,48	18,80	253,77	31,42	3,69		
171/М/БМД	Каша пшеничная рассыпчатая без сахара с маслом	180	7,54	5,89	46,67	269,85	0,21			28,00	1,23	30,18	190,05	40,88		
б/н/сж	Чай из шиповника	200	0,17	0,07	14,39	62,08	0,00	50,00		40,85	0,19	3,00	0,85	0,85		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48		
<i>Итого за завтрак</i>		<i>560</i>	<i>35,68</i>	<i>29,97</i>	<i>87,51</i>	<i>765,91</i>	<i>0,39</i>	<i>57,50</i>		<i>68,85</i>	<i>3,04</i>	<i>122,78</i>	<i>504,80</i>	<i>81,95</i>		
<b>Обед</b>																
45/М/БМД	Салат из белокочанной капусты	100	1,55	5,08	9,39	90,53	0,03	36,05		2,32	40,62	30,09	16,44	0,56		



99/М/БМД	Суп из овощей	250	1,85	5,26	11,06	99,46	0,09	21,20		2,34	25,48	51,69	21,59	0,80
233М/328М	Рыба запеченная (треска), с соусом красным основным, 70/30	100	15,59	6,97	8,00	157,60	0,13	7,65	33,00	1,95	41,16	215,55	37,00	0,98
321/М/БМД	Капуста тушеная	200	5,14	3,90	21,47	144,99	0,11	109,90	20,00	0,46	120,13	89,97	45,89	1,82
348М/сж	Компот из яблок	200	0,06	0,06	17,44	70,89	0,01	1,50		0,03	2,40	1,65	1,35	0,38
	Батон с кунжутом	30	2,28	0,84	15,42	78,36	0,05	0,60			51,00	41,20	3,60	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого за Обед</b>		<b>910</b>	<b>28,83</b>	<b>22,41</b>	<b>97,26</b>	<b>712,31</b>	<b>0,45</b>	<b>176,9</b>	<b>53</b>	<b>7,49</b>	<b>287,68</b>	<b>456,25</b>	<b>135,77</b>	<b>5,49</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1470</b>	<b>64,51</b>	<b>52,38</b>	<b>184,77</b>	<b>1478,22</b>	<b>0,84</b>	<b>234,4</b>	<b>121,85</b>	<b>10,53</b>	<b>410,46</b>	<b>961,05</b>	<b>217,72</b>	<b>13,25</b>

**День/неделя: Вторник-1**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
71М	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10				
	Котлеты рубленые из птицы запеченные с соусом белым основным, 80/40	120	9,87	13,63	7,58	192,73	0,08	1,02	60,20	0,84	11,50	88,45	12,99	1,01				
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	8,77	51,49	330,07	0,39		32,00	0,80	21,37	270,90	180,09	6,06				
377М/сж	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	10,19	42,29	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,89				
	Батон с кунжутом	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48				
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>587</b>	<b>24,51</b>	<b>23,55</b>	<b>90,2</b>	<b>671,97</b>	<b>0,54</b>	<b>3,7</b>	<b>92,2</b>	<b>1,67</b>	<b>112,02</b>	<b>430,06</b>	<b>205,92</b>	<b>8,54</b>				
<b>Обед</b>																		
74/М/БМД	Икра кабачковая	100	2,05	5,23	9,05	83,53	0,07	25,95	1,20	2,50	37,40	49,64	24,67	0,96				











71М	Огурец свежий	100	0,70	0,10	1,90	11,00	0,03	7,00		0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
150 К	Суп рыбный	250	10,45	7,84	19,59	191,11	0,14	15,35		0,18	18,49	77,17	31,15	1,08
287/М/БМД	Голубцы с мясом и рисом с соусом красным основным, 150/50	200	14,22	16,23	20,17	285,71	0,15	50,25		3,72	68,74	176,59	44,58	2,83
350М/сж	Кисель из плодов чёрной смородины	200	0,21	0,04	25,31	99,61	0,01	40,00		0,14	10,80	6,60	6,20	0,31
	Батон с кунжутом	30	2,28	0,84	15,42	78,36	0,05	0,60			51,00	41,20	3,60	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
<i>Итого за Обед</i>		<b>810</b>	<b>29,83</b>	<b>25,40</b>	<b>92,64</b>	<b>715,41</b>	<b>0,43</b>	<b>113,2</b>	<b>1,8</b>	<b>4,80</b>	<b>176,53</b>	<b>378,95</b>	<b>113,63</b>	<b>6,25</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1520</b>	<b>50,7</b>	<b>50,38</b>	<b>189,91</b>	<b>1421,32</b>	<b>0,97</b>	<b>268,65</b>	<b>86,65</b>	<b>8,8</b>	<b>357,23</b>	<b>724,91</b>	<b>210,02</b>	<b>11,12</b>

**День/неделя: Пятница-1**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe					
<b>Завтрак</b>																			
	Перец болгарский	20	0,26	0,02	0,98	5,20	0,02	40,00						1,60		1,40		0,10	
	Куры отварные с соусом белым основным, 50/30	80	13,78	15,26	1,81	199,87	0,08	2,09	70,40	0,30	14,24	121,12	14,71	1,23					
	377М/сж Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88					
	Батон с кунжутом	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48					
<i>Итого за Завтрак</i>		<b>327</b>	<b>17,13</b>	<b>16,40</b>	<b>32,51</b>	<b>347,51</b>	<b>0,16</b>	<b>45,39</b>	<b>70,4</b>	<b>0,312</b>	<b>91,19</b>	<b>185,61</b>	<b>26,03</b>	<b>2,69</b>					
<b>Обед</b>																			
21/К/БМД	Винегрет с сельдью	100	5,55	11,92	6,85	157,28	0,06	8,35	7,50	3,83	35,83	93,19	33,39	1,02					
133/К/БМД	Суп картофельный с рисом	250	1,68	3,23	14,33	93,46	0,05	10,58		1,46	18,19	39,89	16,96	0,52					



268/К/БМД	Оладьи из печени с соусом красным основным, 80/40	120	16,53	15,32	8,28	279,23	0,32	33,35	6 <sup>6</sup> 572,00	5,53	3	2,59	285,44	29,16	6,34
341/К/БМД	Каша Гречневая рассыпчатая	200	8,97	4,52	40,58	238,51	0,31		12,00	0,60	1	5,62	212,83	142,10	4,78
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	114,56	0,01	4,00		0,08	1	5,40	4,40	3,60	0,95
	Батон с кунжутом	30	2,28	0,84	15,42	78,36	0,05	0,60			1	5,00	41,20	3,60	0,36
	Хлеб ржанопшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10	5,50	47,40	14,10	1,17
<i>Итого за Обед</i>		<i>930</i>	<i>37,15</i>	<i>36,34</i>	<i>123,58</i>	<i>1011,01</i>	<i>0,84</i>	<i>56,87</i>	<i>6593,3</i>	<i>12,16</i>	<i>171</i>	<i>50,12</i>	<i>724,35</i>	<i>242,90</i>	<i>15,14</i>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1257</b>	<b>54,28</b>	<b>52,74</b>	<b>156,09</b>	<b>1358,52</b>	<b>1</b>	<b>102,26</b>	<b>6663,7</b>	<b>12,47</b>	<b>262</b>	<b>31,31</b>	<b>909,96</b>	<b>268,93</b>	<b>17,83</b>

День/неделя: Понедельник-2

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			N	Интервальные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)		Е	С	Р	Mg	Fe
305/К/БМД	Тефтели из говядины с соусом, 80/40	120	16,03	14,28	19,32	270,26	0,16	3,50	4,00	1,64	23,57	172,55	28,47	2,67	
302/М/БМД	Рис отварной	200	5,07	3,62	53,33	266,20	0,06		16,00	0,33	7,46	109,35	36,04	0,73	
376М/с/ж	Чай с сахаром	200			7,99	31,93	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,84	
	Батон с кунжутом	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48	
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>560</i>	<i>24,14</i>	<i>19,02</i>	<i>101,2</i>	<i>672,87</i>	<i>0,28</i>	<i>11,90</i>	<i>20,00</i>	<i>2,57</i>	<i>132</i>	<i>369,07</i>	<i>91,71</i>	<i>8,18</i>	
<b>Обед</b>															
66/М/БМД	Салат из моркови с изюмом	100	1,29	0,12	15,47	70,37	0,06	6,15		0,38	30,01	55,78	35,08	0,84	
140/К/БМД	Суп картофельный с фрикадельками	250	8,42	7,26	20,29	180,69	0,15	19,30		1,30	22,12	126,10	35,35	1,99	



288/М/БМД	Куры отварные с соусом красным основным, 90/30	120	25,37	25,90	7,34	365,10	0,17	8,98	107,00	1,49	36,29	229,87	33,82	2,56
182/К/БМД	Овощное рагу с баклажанами	200	3,90	6,35	21,37	127,34	0,18	33,50	36,08	0,61	43,28	114,35	40,08	1,76
473К	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	23,10	101,06	0,02	80,00	65,36	0,34	11,20	11,68	4,72	0,52
	Батон с кунжутом	30	2,28	0,84	15,42	78,36	0,05	0,60			51,00	41,20	3,60	0,36
	Хлеб ржанопшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
<b>Итого за Обед</b>		<b>930</b>	<b>43,68</b>	<b>40,98</b>	<b>113,24</b>	<b>972,54</b>	<b>0,68</b>	<b>148,53</b>	<b>210,24</b>	<b>4,78</b>	<b>204,39</b>	<b>626,38</b>	<b>166,75</b>	<b>9,19</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1490</b>	<b>67,82</b>	<b>60</b>	<b>214,44</b>	<b>1645,41</b>	<b>0,96</b>	<b>160,43</b>	<b>230,24</b>	<b>7,35</b>	<b>336,87</b>	<b>995,45</b>	<b>258,46</b>	<b>17,37</b>

**День/неделя: Вторник-2**

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
71М	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10				
	Котлеты																	
270/М/БМД	Московские с соусом красным основным, 80/40	120	10,70	16,48	17,00	260,24	0,12	7,85	24,00	2,89	30,22	124,25	26,74	2,13				
355/К/БМД	Рис припущенный с томатом	200	5,12	3,60	52,61	263,62	0,06	1,80	16,00	0,36	9,57	109,37	37,13	0,82				
б/н/с/ж	Чай из пивовника	200	0,17	0,07	14,39	62,08	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,19				
	Батон с кунжутом	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48				
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>19,17</b>	<b>21,29</b>	<b>104,94</b>	<b>692,81</b>	<b>0,25</b>	<b>61,43</b>	<b>80,85</b>	<b>3,46</b>	<b>114,18</b>	<b>295,40</b>	<b>72,32</b>	<b>3,71</b>				
<b>Обед</b>																		
49/М/БМД	Салат витаминный	100	1,08	5,23	8,05	84,99	0,04	40,84	0,54	2,32	11,07	21,49	12,82	0,79				
155/К/БМД	Суп с лапшой	250	3,60	6,67	12,09	123,06	0,05	1,68	6,30	2,51	12,67	39,41	9,48	0,56				



254/М/БМД	Рыба, тушеная с овощами (треска)	200	21,12	8,83	10,30	206,53	0,17	16,06	12,10	4,99	52,92	302,05	63,76	1,50
349М/с/ж	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	26,11	109,24	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,69
	Хлеб ржанопшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
	Батон с кунжутом	30	2,28	0,84	15,42	78,36	0,05	0,60			51,00	41,20	3,60	0,36
<i>Итого за Обед</i>		<i>810</i>	<i>30,84</i>	<i>21,99</i>	<i>82,22</i>	<i>651,79</i>	<i>0,38</i>	<i>59,98</i>	<i>20,74</i>	<i>11,58</i>	<i>170,16</i>	<i>480,75</i>	<i>124,76</i>	<i>5,06</i>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1390</b>	<b>50,01</b>	<b>43,28</b>	<b>187,16</b>	<b>1344,6</b>	<b>0,63</b>	<b>121,41</b>	<b>101,59</b>	<b>15,04</b>	<b>284,34</b>	<b>776,15</b>	<b>197,08</b>	<b>8,77</b>

**День/неделя: Среда-2**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe				
71М	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10				
321/К/БМД	Куриные шашлычки	100	20,03	7,51	1,31	136,31	0,10	12,24	53,44	1,71	31,59	152,24	22,54	1,44				
184/К/БМД	Рагу из овощей	200	3,15	7,47	23,94	176,77	0,17	24,20		3,47	32,13	95,00	43,69	1,44				
377М/с/ж	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	10,19	42,29	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,89				
	Батон с кунжутом	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48				
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>567</i>	<i>26,43</i>	<i>16,13</i>	<i>56,38</i>	<i>462,25</i>	<i>0,34</i>	<i>41,12</i>	<i>53,44</i>	<i>5,21</i>	<i>142,86</i>	<i>317,95</i>	<i>79,07</i>	<i>4,35</i>				
<b>Обед</b>																		
63/К/БМД	Салат из моркови, яблок и апельсиннов	100	0,90	9,14	8,51	121,73	0,04	12,25		4,24	21,99	35,29	24,12	0,80				
95/М/БМД	Рассольник домашний	250	3,93	4,81	14,93	119,67	0,12	26,43	6,30	1,52	27,61	79,06	29,46	1,18				
286/К/БМД	Плов из говядины	200	21,45	21,68	36,68	427,89	0,11	4,15		3,33	23,27	263,90	52,58	3,34				



350М/сж	Кисель из плодов чёрной смородины	200	0,21	0,04	25,31	99,61	0,01	40,00		0,14	10,80	6,60	6,20	0,31
	Батон с кунжутом	30	2,28	0,84	15,42	78,36	0,05	0,60			51,00	41,20	3,60	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
<i>Итого за Обед</i>		<i>810</i>	<i>30,75</i>	<i>36,87</i>	<i>111,10</i>	<i>896,88</i>	<i>0,39</i>	<i>83,43</i>	<i>8,10</i>	<i>9,89</i>	<i>145,17</i>	<i>473,45</i>	<i>130,06</i>	<i>7,17</i>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1377</b>	<b>57,18</b>	<b>53</b>	<b>167,48</b>	<b>1359,13</b>	<b>0,73</b>	<b>124,55</b>	<b>61,54</b>	<b>15,1</b>	<b>288,03</b>	<b>791,4</b>	<b>209,1</b>	<b>11,52</b>

День/неделя: Четверг-2

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Завтрак																		
71М	Помидоры порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00			0,14	2,80	5,20	4,00	0,18			
	Котлеты рубленые из птицы запеченные с соусом красным основным, 80/40	120	10,74	14,49	13,64	229,14	0,12	7,87	48,20	2,31	24,48	105,65	22,73	1,48				
341/К/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,97	4,52	40,58	238,51	0,31		12,00	0,60	16,62	212,83	142,10	4,78				
б/н/сж	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18				
	Фрукты (Яблоко)	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00		0,60	12,00	42,00	63,00	0,90				
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>670</i>	<i>22,35</i>	<i>19,86</i>	<i>99,87</i>	<i>674,53</i>	<i>0,50</i>	<i>77,87</i>	<i>101,05</i>	<i>3,83</i>	<i>58,89</i>	<i>366,52</i>	<i>232,68</i>	<i>7,51</i>				
<b>Обед</b>																		
63/К/БМД	Салат из свеклы с черносливом орехами	100	3,28	12,42	12,71	176,50	0,06	8,64		5,18	50,87	83,76	48,93	1,60				
87/М/БМД	Щи из капусты б/к	250	2,04	3,15	7,72	68,53	0,06	35,23		1,53	45,65	40,26	19,15	0,72				
312/К/БМД	Индейка отварная с соусом красным	120	21,51	25,95	8,28	353,70	0,11	6,95	10,40	1,86	29,38	229,74	30,26	1,99				



	основным, 80/40																				
473К	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	23,10	101,06	0,02	80,00	65,36	0,34	11,20	11,68	4,72	0,52							
	Батон с кунжутом	30	2,28	0,84	15,42	78,36	0,05	0,60			51,00	41,20	3,60	0,36							
	Хлеб ржанопшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17							
<i>Итого за Обед</i>		<i>730</i>	<i>31,54</i>	<i>42,87</i>	<i>77,48</i>	<i>827,76</i>	<i>0,36</i>	<i>131,41</i>	<i>77,56</i>	<i>9,57</i>	<i>198,59</i>	<i>454,03</i>	<i>120,75</i>	<i>6,36</i>							
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1400</b>	<b>53,89</b>	<b>62,73</b>	<b>177,35</b>	<b>1502,29</b>	<b>0,86</b>	<b>209,28</b>	<b>178,61</b>	<b>13,4</b>	<b>257,48</b>	<b>820,55</b>	<b>353,43</b>	<b>13,87</b>							

**День/неделя: Пятница-2**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe							
<b>Завтрак</b>																					
71М	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10							
239/М/БМД	Тфтели рыбные (горбуша) с соусом белым основным, 70/30	100	11,77	9,07	11,46	174,51	0,18	1,51	23,50	2,74	36,97	128,54	21,93	0,69							
345/К/БМД	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	150	3,16	3,63	25,75	148,63	0,19	31,60		1,48	19,48	92,45	36,56	1,45							
б/н/сж	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18							
	Батон с кунжутом	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48							
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>490</i>	<i>18,28</i>	<i>13,90</i>	<i>71,54</i>	<i>488,11</i>	<i>0,44</i>	<i>84,89</i>	<i>64,35</i>	<i>4,42</i>	<i>130,85</i>	<i>282,77</i>	<i>66,94</i>	<i>2,90</i>							
<b>Обед</b>																					
63/М/БМД	Салат из моркови с курагой	100	1,65	0,12	14,10	65,62	0,06	4,75		0,90	39,49	62,45	43,56	0,94							
118/М/БМД	Борщ московский	250	3,10	4,40	12,98	104,47	0,13	41,50		1,89	76,11	92,44	63,77	2,75							



305/К/БМД	Тфтели из говядины с соусом	100	13,91	12,79	16,61	237,42	0,14	2,85	4,00	1,54	20,42	150,19	24,68	2,32
305/МБМД	Рис припущенный	200	5,00	3,61	52,59	262,87	0,06		16,00	0,32	7,97	107,97	35,58	0,73
473К	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	23,10	101,06	0,02	80,00	65,36	0,34	11,20	11,68	4,72	0,52
	Батон с кунжутом	30	2,28	0,84	15,42	78,36	0,05	0,60			51,00	41,20	3,60	0,36
	Хлеб ржанопшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
<i>Итого за Обед</i>		<i>910</i>	<i>28,38</i>	<i>22,27</i>	<i>145,05</i>	<i>899,41</i>	<i>0,50</i>	<i>129,70</i>	<i>87,16</i>	<i>5,65</i>	<i>216,69</i>	<i>513,33</i>	<i>190,01</i>	<i>8,79</i>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1400</b>	<b>46,66</b>	<b>36,17</b>	<b>216,59</b>	<b>1387,52</b>	<b>0,94</b>	<b>214,59</b>	<b>151,51</b>	<b>10,07</b>	<b>347,54</b>	<b>796,1</b>	<b>256,95</b>	<b>11,69</b>



ИТОГО	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Итого за завтраки	6008	238,78	219,56	817,43	6233,01	3,82	659,95	1164,49	30,72	1351,02	3591,63	1026,81	60,78		
Среднее значение завтраки	600,8	23,88	21,96	81,74	623,30	0,38	66,00	116,45	3,07	135,10	359,16	102,68	6,08		
Выполнение требований МР 2.4.5.0146-19		32%	24%	27%	27%	35%	88%	17%	31%	12%	22%	39%	51%		
Итого за обед	8630	340,72	324,09	1096,00	8688,37	5,72	983,48	7214,20	84,04	2027,28	5275,99	1577,66	83,24		
Среднее значение обеды	863	34,07	32,41	109,60	868,84	0,57	98,35	721,42	8,40	202,73	527,60	157,77	8,32		
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		16%	34%	50%											
Выполнение требований МР 2.4.5.0146-19		45%	36%	37%	38%	52%	131%	103%	84%	18%	32%	61%	69%		
Требования к химико-энергетическому составу при организации питания детей 7-10 лет по МР 2.4.5.0146-19		75	90	300	2310	1,1	75	700	10	1100	1650	260	12		