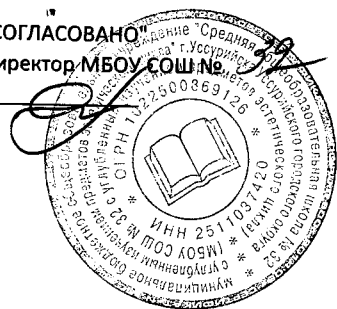


"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ № 1



ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ
Г.УССУРИЙСКА С 2022 г

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ																
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,01	8,30	0,06	77,00	0,00	0,00	0,04	0,05	50,50	1,00	50,00	0,00	96	2004	
СЫР	15	4,64	5,90	8,85	71,66	0,01	0,14	0,50	0,10	76,00	7,00	100,00	0,20	97	2004	
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧ.	250	6,87	10,2	36,8	290,6	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87	451	2004	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0	685	2004	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,3	14,7	48,9	1,02	0	0	0,15	3,4	12,6	4,9	2,79	ПП	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,4	8	40	0	0	0	0	2,7	1,9	9,7	0,1	ПП	ПП	
Итого за прием пищи:	515	14,62	25,1	83,41	##	1,11	0,41	5,21	1,23	##	162,5	##	4,96			
Суточный рацион, %																

24,9

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ																
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,01	8,30	0,06	77,00	0,00	0,00	0,04	0,05	50,50	1,00	50,00	0,00	96	2004	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	20,00	23,40	13,80	248,50	0,06	0,21	0,02	0,56	180,64	15,20	398,40	0,19	340	2004	
ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВ.	30	0,45	3,35	1,3	38	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	26,67	140	1,87	101	2004	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,6	0	31,4	124	0	0	0	0	8,9	1,9	0	0	639	2004	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,3	14,7	48,9	1,02	0	0	0,15	3,4	12,6	4,9	2,79	ПП	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,4	8	40	0	0	0	0	2,7	1,9	9,7	0,1	ПП	ПП	
Итого за прием пищи:	460	23,96	35,75	69,26	576,4	1,16	0,48	4,73	1,69	##	59,27	603	4,95			
Суточный рацион, %																

24,5

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0,72	3,12	5,7	50,4	0,01	11,7	1,48	7,83	16,2	7,65	12,15	0,5	45	2004
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	2,96	4,48	17,84	119,06	0,1	2,11	0,08	0,43	198,68	44,19	212,48	0,61	139	2004
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	7,16	10,88	10,80	189,76	0,06	0,16	0,00	0,30	35,20	20,80	116,80	1,76	499	2004
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	4,37	5,12	29,38	245	0,57	0	0,04	7,25	95,32	37,5	267,91	6,9	516	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0	685	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,45	22,05	73,35	1,53	0	0	0,15	3,4	4,9	18,9	2,79	ПП	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,6	0,8	16	77,6	0	0	0	0	5,4	3,8	19,4	0,2	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	740	20,41	24,85	116,77	813,17	2,27	13,97	1,6	15,96	354,5	118,84	647,64	12,76		
Суточный рацион, %															

34,6

Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ															
ГУЛЯШ	100	11,20	6,50	4,00	162,4	0,04	1,10	0,00	0,00	145,20	175,00	0,00	0,58	423	2004
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	180	8,9	4,1	39,84	221,9	0,2	18,2	0,06	0,18	14,6	210	140	0,01	508	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0	685	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,45	22,05	73,35	1,53	0	0	0,15	3,4	4,9	18,9	2,79	ПП	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,4	8	40	0	0	0	0	2,7	9,7	1,9	0,1	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	530	24	11,45	88,89	555,65	1,77	19,3	0,06	0,33	166,2	399,6	160,8	3,48		
Суточный рацион, %	23,6														
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ															
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,01	8,30	0,06	77,00	0,00	0,00	0,04	0,05	50,50	1,00	50,00	0,00	96	2004
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ИЗЮМОМ С СОУСОМ МОЛОЧ.	100/20	17,36	23,94	44,66	335,50	0,07	0,23	0,80	4,49	173,64	236,72	13,51	0,65	508	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0	685	2004
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,45	22,05	73,35	1,53	0	0	0,15	3,4	4,9	18,9	2,79	ПП	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,4	8	40	0	0	0	0	2,7	9,7	1,9	0,1	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	260	21,27	33,09	89,77	583,85	1,6	0,23	0,84	4,69	230,54	252,32	84,31	3,54		
Суточный рацион, %	24,8														

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С Р/М	60	0,60	7,10	3,00	47,4	0,06	14,78	0,00	1,90	127,12	97,94	17,76	0,66	16	2004
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	250	3	4,5	10,1	90,375	0,12	11,44	0,00	0,94	113,24	22,40	127,96	0,82	132	2004
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100	4,90	5,50	13,10	219,00	0,08	0,27	0,00	0,93	134,53	6,67	140,00	0,87	461	2004
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,24	6,00	21,24	152,16	0,10	8,50	0,00	0,20	133,50	37,20	124,40	0,00	717	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0	685	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,6	29,4	128,45	2,04	0	0	0,3	6,8	25,2	5,8	5,58	ПП	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,8	16	77,6	0	0	0	0	5,4	3,8	19,4	0,2	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	870	17,74	24,5	107,84	772,99	2,4	34,99	0	4,27	520,89	193,21	435,32	8,13		
Суточный рацион, %	32,9														

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ															
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕННА	80	19,61	5,41	4,7	146	0,07	0,02	27	8,85	29,7	155,3	25,1	1,3	501	2004
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	5,25	6,15	35,25	294	0,67	0	0,06	7,77	97,32	277,5	89,91	7,9	516	2004
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	8,9	1,9	0	0	639	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,3	14,7	48,9	1,02	0	0	0,15	3,4	12,6	4,9	2,79	ПП	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,4	8	40	0	0	0	0	2,7	9,7	1,9	0,1	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	500	27,76	12,26	77,25	587	1,76	0,02	27,06	16,77	142,02	449,2	129,61	12,09		
Суточный рацион, %	25,0														
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ															
БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	60/20	3,12	6,16	32,96	200	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87	728	2004
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	250	6	11,2	26,4	238	0,57	0	0,04	7,25	95,32	37,5	267,91	6,9	302	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0	685	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,3	14,7	48,9	1,02	0	0	0,15	3,4	12,6	4,9	2,79	ПП	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,4	8	40	0	0	0	0	2,7	9,7	1,9	0,1	ПП	ПП

Итого за прием пищи:	490	12,22	18,06	97,06	584,9	1,67	0,27	4,71	8,33	136,25	199,8	301,38	11,66		
Суточный рацион, %	24,9														

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	60	1,30	1,50	4,50	46	0,1	2,11	0,08	0,43	198,68	44,48	212,09	0,61	102	2004
БОРЩ	250	5,51	6,39	29,90	191,68	0,1	2,11	0,08	0,43	198,68	212,09	44,48	0,61	110	2004
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕННА	100	19,61	5,41	4,7	146	0,07	0,02	27	8,85	29,7	155,3	25,1	1,3	501	2004
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	180	8,9	4,1	39,84	221,9	0,2	18,2	0,06	0,18	14,6	210	140	0,01	508	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0	685	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,45	22,05	73,35	1,53	0	0	0,15	3,4	4,9	18,9	2,79	ПП	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,8	16	77,6	0	0	0	0	5,4	3,8	19,4	0,2	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	660	40,52	18,65	131,99	814,53	2,00	22,44	27,22	10,04	450,76	630,57	459,97	5,52		
Суточный рацион, %	34,7														

Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ															
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		0,01	8,30	0,06	77,00	0,00	0,00	0,04	0,05	50,50	1,00	50,00	0,00	96	2004
СЫР	15	4,64	5,90	8,85	71,66	0,01	0,14	0,50	0,10	76,00	7,00	100,00	0,20	97	2004
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	250	6,87	10,2	36,8	250,6	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87	451	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0	685	2004
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,6	29,4	128,45	2,04	0	0	0,3	6,8	25,2	5,8	5,58	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	505	14,92	25	90,11	585,71	2,13	0,41	5,21	1,38	168,13	173,2	182,47	7,65		
Суточный рацион, %	24,9														
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ															
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		0,01	8,30	0,06	77,00	0,00	0,00	0,04	0,05	50,50	1,00	50,00	0,00	96	2004
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	20,00	23,40	13,80	248,50	0,06	0,21	0,02	0,56	180,64	15,20	398,40	0,19	340	2004
ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВ.	30	0,45	3,35	1,3	38	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	26,67	140	1,87	101	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,6	0	31,4	124	0	0	0	0	8,9	1,9	0	0	639	2004
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,3	14,7	48,9	1,02	0	0	0,15	3,4	12,6	4,9	2,79	ПП	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,4	8	40	0	0	0	0	2,7	1,9	9,7	0,1	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	450	23,96	35,75	69,26	576,4	1,16	0,48	4,73	1,69	##	59,27	603	4,95		
Суточный рацион, %	24,5														

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	60	0,51	3,13	4,72	49,14	0,05	6,95	0,00	0,49	21,19	24,00	133,98	0,32	49	2004
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,70	4,30	29,44	171,9	0,10	0,50	0,04	1,30	197,30	16,90	166,90	1,50	140	2004
ПЛОВ	250	10,6	10,8	21,8	330	0,1	3,95	0,13	0,6	26,98	262,95	52,78	0,46	492	2004
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0	31,4	124	0	0	0	0	8,9	1,9	0	0	639	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,4	0,45	22,05	73,35	1,53	0	0	0,15	3,4	4,9	18,9	2,79	ПП	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,3	0,4	8	40	0	0	0	0	2,7	1,9	9,7	0,1	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	840	21,11	19,08	117,41	788,39	1,78	11,4	0,17	2,54	260,47	320,35	374,46	5,17		
Суточный рацион, %	33,5														

Среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		

ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ															
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,01	8,30	0,06	77,00	0,00	0,00	0,04	0,05	50,50	1,00	50,00	0,00	96	2004
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЁНЫЕ С СЫРОМ	180/30	8,00	12,90	34,95	297,00	0,07	0,23	0,80	4,49	173,64	236,72	13,51	0,65	334	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0	685	2004
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,45	22,05	73,35	1,53	0	0	0,15	3,4	4,9	18,9	2,79	ПП	ПП
ЯБЛОКО	140	0,30	0,00	8,60	40,00	0,02	10,30	0,00	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65	628	2004
Итого за прием пищи:	380	10,91	21,65	80,66	545,35	1,62	10,73	0,84	4,84	239,84	250,87	89,16	5,09		
Суточный рацион, %															

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ															
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,01	8,30	0,06	77,00	0,00	0,00	0,04	0,05	50,50	1,00	50,00	0,00	96	2004
СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧ.	80/20	17,36	23,94	44,66	305,50	0,07	0,23	0,80	4,49	173,64	236,72	13,51	0,65	358	2004
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0	31,4	124	0	0	0	0	8,9	1,9	0	0	639	2004
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,45	22,05	73,35	1,53	0	0	0,15	3,4	4,9	18,9	2,79	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	240	20,37	32,69	98,17	579,85	1,6	0,23	0,84	4,69	236,44	244,52	82,41	3,44		
Суточный рацион, %															

ОБЕД															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0,72	3,12	5,7	50,4	0,01	11,7	1,48	7,83	16,2	7,65	12,15	0,5	45	2004
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	2,96	4,48	17,84	119,06	0,1	2,11	0,08	0,43	198,68	44,19	212,48	0,61	139	2004
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	7,16	10,88	10,80	134,76	0,06	0,16	0,00	0,30	35,20	116,80	20,80	1,76	499	2004
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	4,37	5,12	29,38	245	0,57	0	0,04	7,25	95,32	37,5	267,91	6,9	516	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0	685	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,2	0,6	29,4	128,45	2,04	0	0	0,3	6,8	25,2	5,8	5,58	ПП	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,6	0,8	16	77,6	0	0	0	0	5,4	3,8	19,4	0,2	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	660	21,21	25,00	124,12	813,27	2,78	13,97	1,60	16,11	357,90	235,14	538,54	15,55		
Суточный рацион, %															

Четверг															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ															
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧ.	180	9,87	17,33	8,8	406	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87	451	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0	685	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,3	14,7	48,9	1,02	0	0	0,15	3,4	12,6	4,9	2,79	ПП	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,4	8	40	0	0	0	0	2,7	1,9	9,7	0,1	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	420	12,97	18,03	46,5	552,9	1,1	0,27	4,67	1,08	40,93	154,5	41,27	4,76		
Суточный рацион, %															

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ															
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ		0,01	8,30	0,06	77,00	0,00	0,00	0,04	0,05	50,50	1,00	50,00	0,00	96	2004
СЫР	15	4,64	5,90	8,85	71,66	0,01	0,14	0,50	0,10	76,00	7,00	100,00	0,20	97	2004
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	250	6,87	10,2	36,8	250,6	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87	451	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0	685	2004
ЯБЛОКО	140	0,30	0,00	8,60	40,00	0,02	10,30	0,00	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65	628	2004
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,45	22,05	73,35	1,53	0	0	0,15	3,4	4,9	18,9	2,79	ПП	ПП
Итого за прием пищи:	635	14,42	24,85	91,36	570,61	1,64	10,91	5,21	1,38	176,73	161,15	202,32	6,51		
Суточный рацион, %															

ОБЕД															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С Р/М	60	0,60	7,10	3,00	47,4	0,06	14,78	0,00	1,90	127,12	97,94	17,76	0,66	16	2004

