	1986		твержда	ю:
Директор	"АСОШ №6 им.	Героя С	оветского	
Союза В.А	∖.Шутова"			
		//	Голых О.	Α.
			E	
	" 01" cen/	ября 20	25 год	
		19 3 8		
	\mathcal{L}	A SHA SHE SE	1	
	The Contraction of	4800 300		

Примерное рекомендуемое двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд и кулинарных изделий для детей общеобразовательных классов и для детей с ограниченными возможностями здоровья, возрастная категория с 7 лет до 11 лет

Сезон: осень-зима

(обед)

2025 год

День:первый

Сезон:осень-зима

Возрастная категория: Учащиеся с 7 лет до 11

Рацион: обед

	Политоморомия буго то	Выход	Гонин Б	William D	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Мине	еральные	элементи	ы (мг)		I	Витамині	Ы	
	Наименование блюда	порции, г	Белки, г	Жиры, г	утлеводы, г	эц, ккал	Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг
	Обед														
6/1 Екат-															
г 2015	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	12,00	5,1	2,8	8	0,1	0,03	0	0,01	0	7,5
123 Пермь 2018	Суп с рыбными консервами	250	8,75	11,40	13,50	191,50	31,2	34,7	153	1,13	0,2	15	0,09	0,09	7,95
204															
Пермь	Макаронные изделия	100					1 6 5	10.7	5 4 5	1.20	1	41.0	0.06	0.06	0
2001	отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	16,5	10,7	54,5	1,29	l	41,2	0,06	0,06	0
54-23м			17.00	2.04	10.10	1.71 (0)									
б-р	Биточек из курицы	90	17,28	3,84	12,12	151,68	24	52	130	1,43	0,7	5,66	0,07	0,08	1
507 Пермь	Напиток с витаминами														
2001	Витошка	200	0,01	19	80	16,4	4,3	3	0,9	0,1	120	0,3	0,34	20	0,6
Смак	Хлеб "Крестьянский"	30	2,31	0,29	14,37	70,80	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний	30	1,98	0,33	12,30	63,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
	Итого за прием	840	37,61	31,12	176,96	758,69	104	115	349	6,39	122	62,2	2,07	20,4	17,1

 День: второй
 Сезон: осень-зима

 Возрастная категория: Учащиеся с 7 до 11 лет
 Рацион: обед

<u>No</u>	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Mı	инеральные эл	ементы (мг)			B	итамины		
710	Паименование олюда	порции, г	Белки, 1	жиры, 1	этлеводы, т	Эц, ккал	Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг
	Обед														
4/1															
Екат-г															
2015	Огурцы свжие	60	0,48	0,06	1,50	8,00	10,8	8,4	18,12	0,3	0,85	0	0,03	0,02	2,1
27	Борщ с капустой и														
пермь	1	2.50	1,90	6,66	10,81	111,11	126,9	37,2	125	1,57	2,8	160	0,05	0,04	0.10
2001	картофелем	250													9,13
Пермь															
2018	Жаркое по домашнему	230	20,00	16,00	24,00	320,00	15,44	38,56	155,2	1,52	2,08	0	0,05	0	0,77
54-9хн															
	Компот из облепихи	200	0,20	1,00	7,40	39,00	4	5,2	1,6	0,26	0,4	0	0	0,01	16
реб-р															
Смак	Хлеб "Крестьянский"	30	2,31	0,29	14,37	70,80	13,5	12	1,43	1,5	0	30	1,5	0,07	0
Cinak	- reportation		2,51	0,27	1 1,5 /	, 0,00	10,0		1,.5	1,0	•		1,0	3,07	
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
	Итого за прием	800	26,87	24,34	70,38	611,91	179,84	101,51	303,27	5,99	6,13	160,00	1,63	0,20	28,00

День: третий

Возрастная категория: Учащиеся с 7 до 11 лет

Сезон:осень-зима

<u></u>	Hayntayanayya Fiyaya	Drway n	Гания п	Mararr	Углеводы,	OH www.]	Минеральные	элементы (мг)			Витами	ны	
	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Γ	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг
	Обед														
6/1 Екат-г 2015	Помидоры свежие	60	0,66	0,66	0,12	2,28	12,00	5,1	2,8	8	0,1	0,03	0	0,01	0
33 Пермь 2001	Рассольник домашний	250	5,03	11,30	32,38	149,60	111,50	33,50	121,30	1,18	2,75	160,00	0,13	0,11	10,18
196 Пермь 2001	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,64	7,24	60,00	351,74	115,6	110,2	221,2	3,4	0,44	38,2	0,19	0	6,6
347 Пермь 2001	Котлета школьная	90	13,50	9,90	11,70	189,90	44,1	18,9	120,6	1,8	1,3	26,1	0,13	0	0
9/1 Екат-г 2015	Соус томатный	30	0,27	1,16	1,53	17,64	2,59	2,30	5,01	0,12	0,06	6,00	0,00	0,00	0,47
54-10хн Роспотре б-р	Компот из черники	200	0,20	0,10	7,80	32,70	2,9	1	2,3	0,14	0,2	0	0,01	0,01	0,8
Смак	Хлеб "Крестьянский"	30	2,31	0,29	14,37	70,80	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
_	Итого за прием	870	35,59	30,98	140,20	877,66	311,39	183,15	476,56	16,98	4,85	192,13	1,96	0,26	18,05

День :четвёртый Возрастная категория: Учащиеся с 7 до 11 лет

Сезон: осень-зима Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Мин	неральные эле	ементы (мг)			I	Витаминь	I	
745	паименование олюда	порции, г	Белки, і	жиры, г	Утлеводы, т	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг
	Обед														
4/1 Екат-															
г 2015	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,00	10,8	8,4	18,12	0,3	0,85	0	0,03	0,02	2,1
49	Cym wana ya yanna haya a														
TTOPINE	Суп-пюре из картофеля с														
2001	гренками	250/10	3,38	5,15	21,06	144,14	28,7	38	146,3	2,27	1,45	7,1	0,14	0,09	10,5
Пермь															
	Рис отварной	180	4,67	6,10	51,93	270,21	8,64	31,86	97,01	0	0,32	28,8	0,04	0,04	0
54-9р Роспотреб-															
р	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90	17,00	19,80	4,95	266,20	110	46	226	0,78	1,26	56,3	0,09	0,12	0,27
253	Компот из плодов и ягод														
Пермь		200	0,56	0,00	27,89	113,79	20,1	14,4	19,2	0,7	0,4	0	0,01	0	0,2
2001	сушеных														
Смак	Хлеб "Крестьянский"	30	2,31	0,29	14,37	70,80	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
	Итого за прием	850	30,38	31,73	134,00	936,14	200,94	150,81	509,98	6,39	4,28	92,20	1,81	0,40	13,07

День: пятый Возрастная категория: Учащиеся с 7 до 11 лет Сезон: осень-зима Рацион: обед

		Выход					Ми	неральные эле	менты (мг)			В	итамины		
№	Наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	Р	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг
-	Обед	, -	<u> </u>			<u> </u>		5		- 10	2,	1 1,	21,	D2,	
1/1															
Екат-г															
2015	Зелёный горошек	60	1,85	2,25	5,10	43,20	121	27,6	147	1,23	37	0,5	0,1	0	9,8
58 Пермь 2001	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83	123	28	103	1	2,8	160	0,13	0,11	12,3
3/3 Екат-															
г 2015	Картофельное пюре	180	3,08	4,22	20,64	133,00	7,9	5	9,1	0,87	0,02	0	0	0	10,74
54-5м Роспотреб- р	Котлета из курицы	90	17,30	3,80	12,10	151,70	23	49	110	1,05		4,75	0,06	0,07	0,5
256															
Пермь 2001	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	20,1	14,4	19,2	0,69	0,4	0	0,01	0	0,2
Смак	Хлеб "Крестьянский"	30	2,31	0,29	14,37	70,80	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
	Итого за прием	840	28,86	17,47	100,50	673,60	317,70	136,15	391,65	7,18	####	165,25	1,80	0,31	33,54

День: шестой Сезон:осень-зима

Возрастная категория: Учащиеся с 7 до 11 лет

Рацион :обед

	H	выход	L.	276		DII	Ми	неральные э	пементы (мг)	1		В	Витаминь	I	
№	Наименование блюда	порции,	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг
r	Обед									1					
6/1 Екат-г 2015	Помидоры свежие	60	0,66	0,66	0,12	2,28	12,00	5,1	2,8	8	0,1	0,03	0	0,01	0
34 Пермь 2001	Рассольник ленинградский	250	5,03	11,30	32,38	149,60	100,8	32,2	119,6	1	2,75	160	0,11	0	7,25
204 Пермь 2001 373	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	16,5	10,7	54,5	1,29	1	41,2	0,06	0,06	0
Пермь 2018	Котлета "Нежная"	90	17	11,79	6,48	200,7	58,2	46,5	164,4	0,4	0,8	31,2	0,08		2,2
501 Пермь 2018	Сок в ассортименте	200	0,50	0,10	10,10	43,00	7	4	7	1,4	0,1	0	0,01	0	2
Смак	Хлеб "Крестьянский"	30	2,31	0,29	14,37	70,80	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
	Итого за прием	840	34,10	30,82	118,14	782,69	217,20	110,65	351,65	14,4	4,75	232,43	1,76	0,20	11,45

День: седьмой Сезон: осень-зима

Возрастная категория: Учащиеся с 7 до 11 лет

Рацион: обед

Dospac.	гная категория: Учащиеся с 7 до	J I I JICI		гацион:	ооед										
No	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	ЭЦ, ккал	Mı	инеральные э	лементы (мг)			В	итамины		
31≌	таименование олюда	порции, г	Белки, т	жиры, т	Γ	эц, ккал	Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг
	Обед														
4/1															
Екат-г															
2015	Огурцы свжие	60	0,48	0,06	1,50	8,00	10,8	8,4	18,12	0,3	0,85	0	0,03	0,02	2,1
43	Cyrr ym comy gyroydy'i o														
	Суп крестьянский с	250	2,31	7,74	15,43	140,59	23,10	29,10	72,40	1,06	1,33	0,00	0,11	0,00	7,80
	крупой														
167	Картофельная запеканка с														
		250	21.01	20.00	22.04	500.00	10	5.4	201.2	1 44					
	МЯСОМ	250	31,91	30,98	23,04	500,90	12	54	201,2	1,44					
504	Кисель с витаминами	200	0.00	0.00	24.00	05.00	0	0	0	0	2	120	0	0	20
пермь	Витошка	200	0,00	0,00	24,00	95,00	0	0	0	0	2	130	0	0	20
2018	Битошка														
Смак	Хлеб "Крестьянский"	30	2,31	0,29	14,37	70,80	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0
	•		-										1,5		
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний	30	1,98	0,33	12,30	63,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	U	0,06	0
	Итого за прием	820	54,26	55,56	104,17	1138,9	120,19	124,95	301,63	7,67	5,98	183,00	2,07	0,49	30,37

День: восьмой

Возрастная категория: Учащиеся с 7 до 11 лет

Сезон:осень-зима

Рацион :обед

No	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	ЭЦ, ккал	Минера	альные эле	менты (мг)		F	Витамин	Ы	
745	Паименование олюда	порции, г	Белки, 1	жиры, 1	Γ	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг
	Обед														
6/1 Екат-г 2015	Помидоры свежие	60	0,66	0,66	0,12	2,28	12,00	5,1	2,8	8	0,1	0,03	0	0,01	0
27 Пермь 2001	Борщ с капустой и картофелем	250	1,90	6,66	10,81	111,11	126,9	37,2	125	1,57	2,8	160	0,05	0,04	9,13
Пермь 2001	Рис отварной	180	4,67	6,10	51,93	270,21	8,64	31,86	97	0	0,32	28,8	0,04	0,04	0
Екат-г 2003	Котлета "Школьная"	90	19,80	14,50	9,78	248,00	16,1	9	11	2,21	0,2	0	0,03	0,02	0,1
54- 10хн Роспот	Компот из черники	200	0,20	0,10	7,80	32,70	2,9	1	2,3	0,14	0,2	0	0,01	0,01	0,8
Смак	Хлеб "Крестьянский"	30	2,31	0,29	14,37	70,80	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
	Итого за прием	840	31,52	28,64	107,11	798,10	189,24	96,31	241	14,3	3,62	189	1,63	0,25	10

День: девятый Сезон: осень-зима

Возрастная категория: Учащиеся с 7 до 11 лет

No	Наименование блюда	Выход	Белки, г	William	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	M	инеральные э	лементы (мг)			В	итамины		
	паименование олюда	порции, г	велки, г	Жиры, г	утлеводы, г	Эц, ккал	Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг
	Обед														
Пермь 2018	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,60	2,50	16,45	100,75	22,9	24,3	66,5	1,09	1,4	1,7	0,1		7,8
	Пудинг из творога с рисом и сгущенным молоком	200/30	21,96	5,38	28,83	251,66	16,1	9	11	2,21	0,2	0	0,03	0,02	7
253Пер мь 2001	Компот из плодов и ягод сушеных	200	0,56	0,00	27,89	113,79	20,1	14,4	19,2	0,7	0,4	0	0,01	0	0,2
Смак	Булочка в ассортименте	80	7,80	3,38	47,50	256,00									
Смак	Хлеб "Крестьянский"	30	2,31	0,29	14,37	70,80	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
	Итого за прием	820	37,87	12,54	147,46	858,28	93,80	64,95	102,85	14,34	2,10	1,7	1,64	0,16	15,00

День: десятый Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 7 лет до 11

Рацион: обед

	Hamrayanayya Sarara	Выход	Белки, г	W.m.r. n	Углеводы,	ЭЦ, ккал	Ми	неральные эле	ементы (мг)			В	итамины		
745	Наименование блюда	порции, г	велки, г	Жиры, г	Γ	Эц, ккал	Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг
	Обед														
6/1															
Екат-г	п	60	0.66	0.12	2.20	10.00	12.00	- 1	2.0	0	0.1	0.02		0.01	1.5
2015	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	12,00	12,00	5,1	2,8	8	0,1	0,03	0	0,01	15
49															
Пермь 2001	Суп-пюре из картофеля с гренками	250/10	4,57	5,29	28,89	181,51	28,7	38	146,3	2,27	1,45	7,1	0,14	0,09	10,5
2001	Суп-пюре из картофеля е гренками	230/10	4,37	3,29	20,09	101,51	20,7	36	140,3	2,21	1,43	7,1	0,14	0,09	10,5
Пермь															
2001	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	16,00	16,5	10,7	54,5	1,29	1	41,2	0,06	0,06
		100	0,02	0,00	,0,	200,01	10,00	10,0	10,7	· .,c	1,22		,=	0,00	0,00
60															
Екат-	IC 115 11	00	26.00	10.10	25.60	201.00	21456	04.22	564.40	70.3	2.7	0.55	0.26	0.22	0
	Котлета "Богатырская"	90	26,80	19,10	25,60	381,00	214,56	84,33	564,48	70,2	2,7	0,55	0,26	0,32	9
261	***	200	0.60	0.00	21.01	46.07	11.00	2.20	2.20	0.61	0.00	0.00	0.01	0.00	00.00
Пермь	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	11,90	3,20	3,20	0,61	0,80	0,00	0,01	0,00	80,00
2001															
	V5 IC	30	2.21	0.20	1427	70.90	12.5	12	1,43	1.5	0	0	1.5	0.07	0
Смак	Хлеб "Крестьянский"	30	2,31	0,29	14,37	70,80	13,5	12	1,43	1,5	U	U	1,5	0,07	U
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
	Итого за прием	850	43,62	31,48	146,84	1009	305,86	159,28	730,83	138	6,34	8,68	43,1	0,61	114,6

День: двенадцатый

Возрастная категория: учащиеся с 7 лет до 11

Рацион: обед

Сезон: осень-зима

No		Выход	Γ	210	V	DII	Mı	инеральны	е элементы (м	п)			Витамин	ы	
JNO	Наименование блюда	порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг
	Обед														
4/1 Екат-							100	0.4	10.10		0.05		0.02	0 0	2.1
г 2015	Огурцы свжие	60	0,48	0,06	1,50	8,00	10,8	8,4	18,12	0,3	0,85	0	0,03	0,02	2,1
2001	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83	123	28	103	1	2,8	160	0,13	0,11	12,3
54-28м Роспотреб-	Жаркое по-домашнему из														
	курицы	230	28,52	7,10	20,20	259,60	25	101	216	2,29		32,7	0,14	0,13	10,3
251															
Пермь															
2001	Компот из яблок и мандарин	200	0,25	0,25	25,35	104,07	20,1	14,4	19,2	0,69	0,4	0	0,01	0	0,2
Смак	Хлеб "Крестьянский"	30	2,31	0,29	14,37	70,80	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
	Итого за прием	800	54,53	27,46	91,56	836,30	259,8	210	524,07	7,02	4,85	224	1,89	0,39	27,1

День: одиннадцатый Сезон: осень-зима

Возрастная категория: Учащиеся с 7 лет до 11 Рацион: обед

	Наименование блюда	Быход	Белки.	Жиры, г	Углеводы , г	ЭЦ, ккал	Мин	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
		порци					Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг		
	Обед																
6/1 Екат- г 2015	Помидоры свежие	60	0,66	0,66	0,12	2,28	12,00	5,1	2,8	8	0,1	0,03	0	0,01	0		
37 Пермь 2001	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,9	13,61	98,8	26,80	25,50	67,3	0,96	0,22	20,0	0,10	0,07	8,0		
196 Пермь 2001	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,6	7,24	60,00	351,74	115,6	110,2	221,2	3,4	0,44	38,2	0,19	0	6,6		
54-2р Роспотре б-р	Котлета рыбная (горбуша)	90	15,75	5,94	7,65	147,50	22	24	161	0,74	1,08	29,2	0,14	0,12	0,29		
504 Пермь 2018	Кисель с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	24,00	95,00	0	0	0	0	2	130	0	0	20		
Смак	Хлеб "Крестьянский"	30	2,31	0,29	14,37	70,80	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0		
Смак	Хлеб "Дарницкий домашни	30	1,98	0,33	12,30	63,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0		
	Итого за прием	840	34,68	18,35	132,05	829,11	199,10	176,95	455,78	15,45	4,18	179,23	2,23	0,67	34,89		

День: тринадцатый

Возрастная категория: Учащиеся с 7 лет до 11

Сезон: осень-зима

№	Наименование блюда	Выход порции,	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	M	Іинеральн	ые элементі	ы (мг)	Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг	
	Обед														_	
1/1 Екат-																
г 2015	Кукуруза консервированная	60	1,85	2,25	5,10	43,20	121	27,6	147	1,23	37	0,5	0,1	0	9,8	
49 Пермь																
2001	Суп-лапша домашняя	250	6,85	6,32	23,10	176,75	126	40,7	155	1,36	0,43	37,5	0,15	0	8,65	
201																
Пермь	Рис отварной	180	4,67	6,10	51,93	270,21	45,9	30	93	1	0	36	0	0	5	
192																
Пермь	Птица отварная	100	16,40	16,40	0,87	217,80										
2001							28	20	80	1,43	0,7	115,7	0,04	0	1	
252																
Пермь	Компот из смородины черной	200	0,31	0,07	18,09	74,17	11	9	9,2	0,41	0,2	0	0,01	0	22	
2001																
	N 6 HIC 9H	20	2.21	0.20	14.27	70.00	12 E	10	1 42	1.5	0	0	1.5	0.07	0	
Смак	Хлеб "Крестьянский"	30	2,31	0,29	14,37	70,80	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0	
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0	
	Итого за день	850	34,37	31,76	125,76	915,93	354	139,5	487,55	7,77	38,33	189,7	1,8	0,13	46,45	

День:четырнадцатый Возрастная категория: Учащиеся с 7 лет до 11

Сезон: осень-зима Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выхо д порци	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг
	Обед														
4/1 Екат- г 2015	Огурцы свжие	60	0,48	0,06	1,50	8,00	10,8	8,4	18,1	0,3	1	0	0	0	2,1
34 Пермь 2001	Рассольник ленинградский	250	5,03	11,30	32,38	149,60	101	32	120	1	3	160	0	0	7,25
3/3 Екат- г 2015	Картофельное пюре	180	3,08	4,22	20,64	133,00	7,9	5	9,1	0,9	0	0	0	0	10,7
43 Екат-г 2003	Суфле "Рыбка"	100	13,69	11,70	9,57	198,00	57,6	23,4	188	73	1,1	59,4	0,1	0	0,45
253 Пермь 2001	Компот из плодов и ягод сушеных	200	0,56	0,00	27,89	113,79	20,1	14	19,2	0,7	0	0	0	0	0,2
Смак	Хлеб "Крестьянский"	30	2,31	0,29	14,37	70,80	13,5	12	1,43		0	0	2	0,1	0
Смак	Хлеб "Дарницкий домаши Итого за прием	30 850	1,98 27,13	0,33 27,90	12,30 118,65	63,00 736,19	9,2 220	96	1,92 357	0,8 78	<u>0</u> 5	0 219	0 2	0,1 0	0 21