

БЛАГОВЕЩЕН РАЙОНЫ
МУНИЦИПАЛЬ РАЙОН
ХАКИМИӘТЕАДМИНИСТРАЦИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
БЛАГОВЕЩЕНСКИЙ РАЙОН453430, Благовещен калаһы,
Седов урамы, 96453430, г. Благовещенск,
ул. Седова, 96

КАРАР

ПОСТАНОВЛЕНИЕ

«22» *декабрь* 20*20* г.

№ 21

«22» *января* 20*21* г.

**Об утверждении Единого 2-х недельного меню для обучающихся
общеобразовательных организаций муниципального района Благовещенский
район Республики Башкортостан в возрасте с 7 до 11 лет на 2021 год**

В соответствии с требованиями ч.4 ст.37 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», примерным 2-х недельным меню для детей с 7 до 11 лет, утвержденным Государственным казенным учреждением Республики Башкортостан «Управление социального питания», в целях реализации на территории муниципального района Благовещенский район Республики Башкортостан единой государственной политики по организации питания обучающихся Администрация Муниципального района Благовещенский район Республики Башкортостан

ПОСТАНОВЛЯЕТ:

1. Утвердить Единое 2-х недельного меню для обучающихся общеобразовательных организаций муниципального района Благовещенский район Республики Башкортостан в возрасте с 7 до 11 лет на 2021 год согласно приложению к настоящему постановлению.

2. Действие настоящего постановления распространяется на правоотношения, возникшие с 11 января 2021 года.

3. Постановление Администрации Муниципального района Благовещенский район Республики Башкортостан от 28.08.2020 № 732 «Об утверждении единого 2-х недельного меню для обучающихся общеобразовательных организаций муниципального района Благовещенский район Республики Башкортостан» считать утратившим силу.

4. Отделу по информационно-аналитической работе Управления организационно-кадровой работы Администрации Муниципального района Благовещенский район Республики Башкортостан разместить настоящее постановление на официальном сайте Муниципального района Благовещенский район Республики Башкортостан в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

5. Контроль за исполнением настоящего постановления возложить на заместителя главы Администрации Муниципального района Благовещенский район Республики Башкортостан по социальным вопросам Давлятянова И.Г.

Глава Администрации



О.Е. Голов

Приложение

УТВЕРЖДЕНО
постановлением Администрации
Муниципального района
Благовещенский район
Республики Башкортостан
№ 21 от «22» августа 2021 года

**Единое 2-х недельное меню для обучающихся
общеобразовательных организаций муниципального района
Благовещенский район Республики Башкортостан
в возрасте с 7 до 11 лет на 2021 год**

Рацион: 7-11

День: понедельник

Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
445,21	Биточки рыбные с томатным соусом	60/40	7,85	6,37	8,92	124,89	0,1	2,39	67,27	2,73	44,88	119,38	28,52	0,78	
610	Рис припущенный	150	3,77	4,37	38,92	209,86	0,04	0	23,85	0,26	10,99	80,34	26,58	0,58	
282,11	Чай витаминизированный	200	0	0	9,7	39	0,15	10	0						
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17	0	0	0,75	10	32,5	7	1,25	
Итого за Завтрак			15,62	11,24	85,04	503,75	0,46	12,39	91,12	3,74	65,87	232,22	62,10	2,61	
Обед ШК 7-11															
42,14	Салат "Школьный"	60	0,86	4,86	3,99	63,35	0,02	5,07	4,33	2,18	18,16	23,64	11,29	0,64	
66,09	Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	11,8	11,30	16,63	219,4	0,09	13,2	161,8	1,11	15,1	50,84	19,42	0,81	
118,44	Рагу овощное с мясом	160	17,69	19,32	45,30	343,97	0,16	23,76	570,43	2,97	42,15	188,72	42,43	1,99	
305,11	Витаминизированный кисель	200	0	0	23,5	95	0,3	20,1							
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
Итого за Обед			36,75	36,28	129,82	913,72	0,87	62,13	736,56	7,54	95,01	341,20	95,54	5,64	
Итого за день			52,37	47,52	214,86	1417,47	1,33	74,52	827,68	11,28	160,88	573,42	157,64	8,25	

Рацион: 7-11

День: вторник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
425,04	Горошек зеленый консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12,00	0,03	3,00	15,00	0,06	6,00	18,60	6,30	0,21		
218,02	Омлет натуральный	120	12,6	13,61	2,25	182,06	0,08	0,45	245,19	1,43	97,32	206,4	16,12	2,37		
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07		
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17	0	0	0,75	10	32,5	7	1,25		
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6	0	0	119	0	14	0,1		
Итого за Завтрак			20,79	17,38	46,39	428,34	0,31	6,85	260,33	2,25	235,42	259,04	44,26	4,00		
Обед																
53,39	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,55	4,11	7,18	72,63	0,05	24,02	167,27	1,54	33,58	38,47	16,71	0,61		
96,19	Гуляш	45/45	13,78	15,03	3,18	203,03	0,06	2,21	8,7	1,96	16,88	143,25	19,18	2,14		
429,22	Каша Артек вязкая с маслом	150/5	4,17	4,08	25,75	156,43	0,11		22,5	0,69	19,14	105	22,68	1,8		
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07		
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1		
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2		
Итого за Обед			25,96	24,03	86,70	666,37	0,52	29,03	198,61	5,48	92,30	366,26	81,81	6,82		
Итого за день			46,75	41,41	133,09	1094,71	0,83	35,88	458,94	7,73	327,72	625,30	126,07	10,82		

Рацион: 7-11

День: среда
Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
502,5	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/40	10,05	9,58	9,1	162,56	0,09	3,09	81,19	1,17	35	98,19	15,8	1,05					
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09	0	22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88					
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	0	0	0	0	0,3			0,03					
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17	0	0	0,75	10	32,5	7	1,25					
Итого за Завтрак			19,87	14,39	83,66	542,96	0,35	3,09	103,69	2,76	60,89	177,87	31,46	3,21					
Обед																			
450,02	Суп картофельный с	200	1,46	2,68	9,49	68,11	0,06	9,2	164,84	1,15	13,17	37,12	14,13	0,57					
80,09	Рыба, тушенная в томатном соусе	45/45	9,32	4,33	2,64	87,53	0,08	3,61	412,33	1,97	33,36	150,31	40,92	0,74					
610	Рис припущенный	150	3,77	4,37	38,92	209,86	0,04		23,85	0,26	10,99	80,34	26,58	0,58					
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03					
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1					
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2					
Итого за Обед			20,95	12,18	101,43	597,40	0,48	12,81	601,02	4,66	77,42	345,77	104,03	4,12					
Итого за день			40,82	26,57	185,09	1140,36	0,83	15,90	704,71	7,42	138,31	523,64	135,49	7,33					

Рацион: 7-11

День: четверг
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
227,7	Запеканка из творога со стухнутым молоком	110/10	23,37	8,57	21,09	259,1	0,06	0,61	45,71	1,22	202,16	259,15	28,64	0,59
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,07	0,01	11,06	45,87	0	3,04	0,15	0,01	3,36	1,67	0,91	0,08
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17	0	0	0,75	10	32,5	7	1,25
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02
38,59	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,5	6,25	0,25	20	13,75	11,25	2,75
Итого за Завтрак			28,00	15,38	72,00	546,60	0,27	16,15	88,11	2,31	237,44	309,47	47,80	4,69
Обед														
56,64	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,55	4,08	8,02	75,64	0,04	15,9	174,15	1,56	33,58	41,79	19,27	0,9
445,35	Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98	0,08	1,69	48,17	2,2	29,01	108,12	16,03	1,62
302	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
Итого за Обед			22,65	21,54	88,43	637,45	0,58	20,39	245,71	5,40	96,93	342,70	133,72	7,34
Итого за день			50,65	36,92	160,43	1184,05	0,85	36,54	333,82	7,71	334,37	652,17	181,52	12,03

Рацион: 7-11

День: пятница
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
181	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	150/5	4,56	6,33	32,19	204,42	0,06	0,96	38,82	0,18	95,97	118,23	27,21	0,45		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03		
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1		
27,01	Сыр порционный	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07		
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1		
Итого за Завтрак			13,59	12,59	68,67	445,32	0,23	1,63	62,62	0,82	323,27	204,23	52,31	1,65		
Обед																
54,45	Расольник ленинградский со сметаной	200/5	1,96	4,26	13,72	101,67	0,09	13,42	167,75	1,58	21,02	60,43	21,31	0,81		
121,22	Оладьи из печени по- кунцевски со сметанным картофельное пюре	45/45	10,24	9,86	11,63	176,82	0,16	13,98	3607,32	3,06	28,83	167,77	13,96	3,34		
138,05	Чай с сахаром	150	3,3	5,11	22,1	148,04	0,16	25,97	32,91	0,18	53,58	97,33	33,49	1,28		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03		
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1		
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2		
Итого за Обед			21,90	20,03	97,83	658,43	0,71	53,37	3807,98	6,10	123,33	403,53	91,16	7,66		
Итого за день			35,49	32,62	166,50	1103,75	0,94	55,00	3870,60	6,92	446,60	607,76	143,47	9,31		

Рацион: 7-11

День: понедельник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
211,22	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	8,82	10,26	37,09	276,79	0,09	0,08	54,13	1,86	127,99	115,92	14,82	0,95		
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10								
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25		
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02		
38,6	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	9,5	4,75	0,19	15,2	10,45	8,55	2,09		
Итого за Завтрак			13,26	16,94	83,70	543,32	0,44	19,58	94,88	2,88	155,11	161,27	30,37	4,31		
Обед																
56,21	Суп с мелкошинкованными овощами на мясном бульоне со сметаной	250/10,	13,00	12,00	9,26	210,50	0,07	17,08	175,58	1,55	29,34	47,33	18,34	0,66		
131,66	Плов из мяса птицы	180	15,21	21,15	67,28	499,67	0,11	3,97	247,98	5,21	22,42	182,84	42,29	1,51		
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07		
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1		
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2		
Итого за Обед			34,67	33,96	127,13	944,45	0,48	23,85	423,70	8,05	74,46	309,71	83,87	4,44		
Итого за день			47,93	50,90	210,83	1487,77	0,92	43,43	518,58	10,93	229,57	470,98	114,24	8,75		

Рацион: 7-11

День: вторник

Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
506,19	Тертели из говядины с рисом с томатным соусом	60/40	8,54	10,84	10,22	172,84	0,05	3,8	60	2,37	16,19	98,96	17,57	1,44			
175,11	Каша гречневая вязкая с	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54	0,14		18,65	0,3	10,04	98,05	65,15	2,21			
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07			
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14	0	0	0,6	8	26	5,6	1			
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6	0	0	119	0	14	0,1			
Итого за Завтрак			19,13	18,42	65,52	507,66	0,36	7,20	78,79	3,28	156,33	224,55	103,16	4,82			
Обед																	
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,84	5,05	4,94	68,51	0,01	5,61	1,12	2,26	22,97	24,22	12,47	0,8			
65,46	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	200/5	1,64	4,21	8,44	78,75	0,06	16,02	166,79	1,53	26,58	40,51	16,55	0,59			
97,64	Жаркое по-домашнему	180	11,51	13,97	21,12	256,55	0,18	26,54	12,3	2,96	23,91	167,69	41,37	2,55			
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03			
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1			
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2			
Итого за Обед			20,39	24,03	84,88	635,71	0,55	48,17	180,21	8,03	93,36	310,42	92,79	6,17			
Итого за день			39,52	42,45	150,40	1143,37	0,91	55,37	259,00	11,31	249,69	534,97	195,95	10,99			

Рацион: 7-11

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
531	Огурцы консервированные	20	0,16	0,02	0,34	2,6		1	1	0,02	4,6	4,8	2,8	0,12	
131,02	Плов из мяса птицы	220	18,64	25,85	46,06	490,77	0,13	4,96	303,82	6,38	29,71	224,55	52,25	1,88	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03	
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25	
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
Итого за Завтрак			22,88	33,62	84,01	729,37	0,30	5,96	349,82	7,25	47,01	264,85	62,05	3,30	
Обед															
54,02	Рассольник домашний на мясном бульоне со	200/5	12,00	9,00	12,12	187,00	0,09	21,02	168,23	1,91	31,37	54,81	23	0,88	
6,1	Бефстроганов из отварного мяса	45/45	14,34	13,41	3,4	191,73	0,06	0,5	192,09	0,41	26,54	151,82	21,44	2,15	
594,03	Каша перловая вязкая с маслом	150/5	3,14	3,99	22,34	137,95	0,04		22,5	0,42	16,8	109,06	13,5	0,63	
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07	
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1	
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2	
Итого за Обед			35,94	27,21	88,45	750,96	0,49	24,32	382,96	4,03	97,41	395,23	81,18	5,93	
Итого за день			58,82	60,83	172,46	1480,33	0,79	30,28	732,78	11,28	144,42	660,08	143,23	9,23	

Рацион: 7-11

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53	0,08	2,19	63,17	2,27	29,87	109,59	16,87	1,65
138,22	Картофельное пюре	140	3,07	4,74	20,61	137,82	0,15	24,23	30,5	0,17	49,97	90,79	31,24	1,19
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25
27,01	Сыр порционный	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07
Итого за Завтрак			19,73	19,81	67,17	527,63	0,40	29,29	117,61	3,24	192,94	294,42	61,45	4,23
Обед														
67,29	Свекольник со сметаной	200/5	1,86	4,16	13,06	97,51	0,06	13,76	170,41	1,57	36,29	55,3	24,66	1,22
80,11	Рыба, тушенная с овощами	90	8,22	4,48	2,17	82,36	0,07	2,15	444,92	2,01	31,23	134,9	36,73	0,64
302	Каша гречневая вязкая с	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55
305,11	Витаминизированный кисель "Б"	200			23,5	95	0,3	20,1						
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
Итого за Обед			21,25	14,30	100,61	615,42	0,89	36,01	638,58	5,21	98,76	381,45	158,97	6,61
Итого за день			40,98	34,11	167,78	1143,05	1,29	65,30	756,19	8,45	291,70	675,87	220,42	10,84

Рацион: 7-11

День: пятница
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
			4	5	6	7	8	9										10	11	12	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	4,86	6,72	26,35	185,91	0,1	1,01	39,98	0,14	102,15	124,11	29,46	0,65							
283	Чай с сахаром	200		9,98	39,9						0,3			0,03							
420,02	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1							
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02							
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1							
Итого за Завтрак			11,32	16,12	62,93	444,69	0,27	1,61	75,98	0,82	231,37	152,51	49,06	1,80							
Обед																					
129,19	Суп картофельный с	200	4,73	3,64	15,59	114,33	0,2	9,32	209,52	1,59	29,42	69,78	28,7	1,66							
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02	0,09	2,59	66,19	1,1	34,14	96,72	14,95	1,01							
224	Рагу из овощей	150	2,64	6,35	16,5	134,77	0,11	29,6	406,64	2,9	36,03	67,31	31,32	1,15							
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07							
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1							
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2							
Итого за Обед			23,78	20,28	91,25	642,40	0,70	44,31	682,49	6,88	122,29	313,35	98,21	6,09							
Итого за день			35,10	36,40	154,18	1087,09	0,97	45,92	758,47	7,70	353,66	465,86	147,27	7,89							

Итого за период	448,43	409,73	1715,62	12281,95	9,66	458,14	9220,77	90,73	2676,92	5790,05	1565,30	95,44
Итого за период	44,84	40,97	171,56	1228,20	0,97	45,81	922,08	9,07	267,69	579,01	156,53	9,54