

## Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	Завтрак 5-11 класс (ОВЗ) 71.30руб.(54316)
2	Информация о возрастной группе детей	от 12 до 18 лет
3	Информация о характеристике питающихся	Дети с ОВЗ
4	Тип организации, для которого разработано меню	Уровень 1 - Общеобразовательная организация
5	Технологические карты на заявленные в меню блюда с указанием сборника рецептов предназначенных для питания детей	Представлены в полном объеме, все технологические карты заимствованы из « Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. », «Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 5-11-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г.»,
6	Информация о планируемых к использованию полуфабрикатах	Планируется использование полуфабрикатов.

### Информация об энергетической, пищевой и витаминно-минеральной ценности меню

#### Меню Завтрак

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Завтрак)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Завтрак)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			Завтрак (в %)	сутки (в %)
Масса(г)	578	550	105%	21 %
Калорийность, ккал.	606.8	515.7-625.6	85%	21%
Количество белков (г)	25.22	22.5	112%	28%
Количество жиров (г)	19.1	23	83%	21%
Количество углеводов (г)	83.49	95.75	87%	22%
Витамин С, мг	28.05	17.5	160%	40%
Витамин В1, мг	0.3	0.35	86%	21%
Витамин В2, мг	0.27	0.4	68%	17%
Витамин А, мкг рэ	220.79	225	98%	25%
Кальций, мг	215.81	300	72%	18%
Магний, мг	118.58	75	158%	40%
Железо, мг	4.83	4.25	114%	28%
Калий, мг	875.22	300	292%	73%
Йод, мкг	59.55	30	199%	50%
Селен, мкг	13.62	12.5	109%	27%

## Меню Второй завтрак

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Второй завтрак)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Второй завтрак)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			Второй завтрак (в %)	сутки (в %)
Масса(г)	233.5	200	117%	9 %
Калорийность, ккал.	168.3	128.9-176.8	24%	6%
Количество белков (г)	6.07	22.5	27%	7%
Количество жиров (г)	5.15	23	22%	6%
Количество углеводов (г)	24.41	95.75	25%	6%
Витамин С, мг	10.51	17.5	60%	15%
Витамин В1, мг	0.07	0.35	20%	5%
Витамин В2, мг	0.19	0.4	48%	12%
Витамин А, мкг рэ	38.34	225	17%	4%
Кальций, мг	187.2	300	62%	16%
Магний, мг	24.83	75	33%	8%
Железо, мг	1.05	4.25	25%	6%
Калий, мг	261.25	300	87%	22%
Йод, мкг	10.68	30	36%	9%
Селен, мкг	3.76	12.5	30%	8%

### Информация о содержании соли и сахара в меню

#### Меню Завтрак

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Завтрак)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Завтрак)	Удельный вес от рекомендуемой величины на Завтрак (в %)
Соль (г)	0.9	1.2	75%
Сахар (г)	6.2	11.6	53%

#### Меню Второй завтрак

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Второй завтрак)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Второй завтрак)	Удельный вес от рекомендуемой величины на Второй завтрак (в %)
Соль (г)	0	0	0%
Сахар (г)	1.4	0	140%

### Фрагмент заключительной части экспертного заключения

Рассмотренное меню соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 по следующим пунктам:

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора"

ID меню: 54316

1. Меню безопасное (запрещенных к употреблению в организованных детских коллективах блюд и продуктов – нет)

2. Меню разнообразное (повторов блюд в течение дня и двух смежных дней нет);

3. Калорийность меню не ниже регламентированных значений по приемам пищи: Завтрак - 10 дня(ей) Второй завтрак - 10 дня(ей) Удельный вес белков, жиров и углеводов в завтрак 16.6%, 28.3%, и 55% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в второй завтрак 14.4%, 27.5%, и 58% соответственно.

4. Потребность в витаминах и минеральных веществах соответствует регламентированным показателям:

*Витамин С, мг Витамин В1, мг Витамин В2, мг Витамин А, мкг рэ Кальций, мг Магний, мг Железо, мг Йод, мкг Селен, мкг Калий, мг .*

5. В меню не превышены регламентированные уровни содержания соли и сахара.

6. В меню отсутствуют колбасные изделия, кондитерские изделия, консервированные томаты, консервированные огурцы.

---

Рассмотренное меню отвечает принципам здорового питания и требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» и может быть предложено к утверждению и реализации.

---

Экспертное заключение сформировано в ПС "Мониторинг питания и здоровья" ФБУН Новосибирским НИИ гигиены Роспотребнадзора. Выдано для "ИП Александрова" 25.08.23.

## ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ(54316) ОБЗ -ЗАВТРАК СТАРШАЯ ШКОЛА ОТ 12 ДО 18 ЛЕТ (5-11 КЛАСС)-71,30руб.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины							Минеральные вещества							№ Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг		
																		Энергетическая ценность, ккал	
<b>1 ПРИЕМ ПИЩИ</b>																			
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ	160/07	0,00	5,60	0,10	50,80	0,00	0,01	0,03	0,11	1,70	1,27	0,06	0,02	1,08	0,00	0,00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,30	0,20	15,10	71,10	0,00	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,70	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	6,06	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00			
<b>2 ПРИЕМ ПИЩИ</b>																			
ФРУКТ	120	0,40	0,40	10,20	48,10	9,33	0,03	0,00	0,01	2,10	0,00	8,37	1,60	0,00	0,01	0,00			
Итого за прием пищи:	517	2,70	6,20	35,00	209,70	9,33	0,08	0,03	0,04	16,76	26,47	19,64	2,22	40,52	0,01	0,00			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины							Минеральные вещества							№ Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг		
																		Энергетическая ценность, ккал	
<b>1 ПРИЕМ ПИЩИ</b>																			
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	4,70	4,20	26,40	162,20	8,13	0,09	0,18	115,37	2,04	174,22	72,87	10,35	0,59	72,06	0,02	0,01		
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ В СОУСЕ	60/0/30	7,80	13,50	9,70	194,50	0,85	0,03	0,05	0,01	0,00	17,83	77,74	13,03	1,08	173,67	3,99	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,10	0,30	20,10	94,70	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,01		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/0/7	0,30	0,00	10,30	43,40	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	15,43	8,81	6,56	0,80	37,12	0,00	0,00		
<b>2 ПРИЕМ ПИЩИ</b>																			
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ МОРКОВИ	60	0,80	2,20	6,80	50,60	7,49	0,03	0,04	1,16	0,00	26,83	28,87	10,14	0,52	100,28	0,00	0,03		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,30	0,20	15,10	71,10	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,70	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,06	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	777	18,90	20,40	97,90	655,20	17,63	0,26	0,32	116,54	2,04	256,47	247,09	64,49	4,39	474,17	4,01	0,01		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины							Минеральные вещества							№ Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг		
																		Энергетическая ценность, ккал	
<b>1 ПРИЕМ ПИЩИ</b>																			
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,50	5,50	31,30	192,50	3,80	0,17	0,10	125,79	0,09	39,77	114,89	18,18	1,66	17,78	0,02	0,00		
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С СОУСОМ	70/0/30	10,70	11,80	14,70	207,30	1,38	0,07	0,08	0,04	0,01	20,71	111,50	21,87	1,63	181,72	3,46	0,01		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,10	0,30	20,10	94,70	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,01		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,70	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,06	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00		
<b>2 ПРИЕМ ПИЩИ</b>																			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	100	1,40	3,60	5,10	58,50	10,84	0,00	0,13	0,00	1,27	154,61	12,02	4,01	106,31	0,00	0,02			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,30	0,20	15,10	71,10	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,70	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,06	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	650	21,90	21,30	105,60	701,50	16,02	0,35	0,35	125,83	1,37	243,31	297,21	69,78	4,69	397,59	3,48	0,03		



4 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ Сборник рецептур	
	Масса порции	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг		F, мг
1 ПРИЕМ ПИЩИ																	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,90	3,80	127,10	0,07	0,03	33,00	1,37	80,78	19,58	10,49	0,64	0,00	0,01	0,01		
МЯСО ТУШЕНОЕ С СОУСОМ (ГОВЯДИНА)	250/50	7,90	10,30	139,90	1,11	0,03	0,43	0,00	19,84	81,15	17,08	1,24	205,16	4,50	0,00	0,04	256
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,30	0,20	71,10	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	6,06	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	2008
2 ПРИЕМ ПИЩИ																	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	300/5	2,30	4,30	108,50	0,05	0,03	0,04	0,08	7,50	26,15	9,90	0,61	39,45	0,00	0,00	0,00	1
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	6,06	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	690	17,40	18,50	523,90	4,11	0,20	0,14	33,47	127,14	152,08	49,99	3,09	284,79	4,50	0,01	0,05	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ Сборник рецептур	
	Масса порции	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг		F, мг
1 ПРИЕМ ПИЩИ																	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ	1800/30	12,00	13,00	299,80	6,00	0,17	0,22	152,00	2,10	190,90	173,80	1,51	100,00	0,02	0,01	0,71	259
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	72,60	1,60	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,80	0,30	118,40	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01	2008
2 ПРИЕМ ПИЩИ																	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0,90	3,10	43,30	5,71	0,01	0,02	0,15	0,00	24,50	16,75	9,22	0,49	99,96	0,00	0,00	45
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,30	0,20	71,10	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	6,06	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	750	20,00	18,80	643,80	13,31	0,33	0,31	152,15	2,10	252,46	270,35	3,60	303,90	0,02	0,01	0,72	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ Сборник рецептур	
	Масса порции	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг		F, мг
1 ПРИЕМ ПИЩИ																	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	1800/30	11,30	14,80	302,80	9,06	0,14	0,24	147,70	2,00	153,40	157,80	20,26	59,00	0,01	0,01	0,52	311
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,10	0,30	94,70	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,01	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	6,06	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	2008
2 ПРИЕМ ПИЩИ																	
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ МОРКОВИ	60	0,80	2,20	50,60	7,49	0,03	0,04	1,16	0,00	26,83	28,87	10,14	0,52	100,28	0,00	0,00	41
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	30	2,30	0,20	71,10	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	6,06	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	740	17,50	17,50	596,50	16,55	0,28	0,32	148,86	2,00	208,45	245,47	56,12	1,92	251,06	0,01	0,01	0,56

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры			
	Масса порции			С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг		F, мг		
	Белки, г	Жиры, г																Углеводы, г	
1 ПРИЕМ ПИЩИ																			
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	150	4,70	4,20	26,40	8,13	0,09	0,18	115,37	2,04	174,22	72,87	10,35	0,59	72,06	0,02	0,01	0,49	171	2011
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	60/0/20	9,20	9,10	12,30	168,10	0,83	0,06	0,01	0,01	15,00	95,62	18,93	1,67	203,50	3,40	0,00	0,02	294	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,70	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	6,06	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,01		2008
2 ПРИЕМ ПИЩИ																			
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	1,10	5,30	4,60	71,40	0,60	0,01	0,03	81,18	1,86	73,41	4,20	7,20	0,00	142,20	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,90	0,20	12,60	59,20	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,70	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	6,06	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	765	20,80	19,10	100,30	656,70	9,56	0,28	0,31	196,56	3,91	292,00	235,69	63,85	3,76	515,99	3,42	0,01	0,52	



8 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры				
	Масса порции			С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг		F, мг			
	Белки, г	Жиры, г																Углеводы, г		
1 ПРИЕМ ПИЩИ																				
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,70	4,60	26,00	159,80	3,15	0,14	0,08	104,41	0,07	33,01	95,36	15,09	1,38	14,76	0,02	0,00	0,00	305	2011
ЗРАЗЫ КУРИНЫЕ С ОВОЩАМИ И СОУСОМ	60/0/40	9,40	15,60	8,90	217,20	1,28	0,06	0,09	0,28	0,09	35,67	96,45	17,45	1,06	175,21	5,51	0,01	0,06	317	2008
КОМПОТ ИЗ ЯГОД + ВИТ С	200	0,00	0,00	9,70	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,19	0,00	1,56	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	344	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,01		2008	
2 ПРИЕМ ПИЩИ																				
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	2,10	1,70	0,20	24,40	0,00	0,01	0,07	0,07	0,00	81,67	19,80	1,57	0,20	37,76	0,00	0,00	0,01	15	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,30	20,10	94,70	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,01		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,70	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,06	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	760	22,20	22,40	99,50	691,90	4,43	0,35	0,29	104,76	0,16	184,30	287,21	66,68	4,44	345,38	5,53	0,01	0,09		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры				
	Масса порции			С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг		F, мг			
	Белки, г	Жиры, г																Углеводы, г		
1 ПРИЕМ ПИЩИ																				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,90	3,80	18,60	127,80	3,02	0,07	0,03	33,19	1,38	81,24	19,69	10,55	0,64	0,00	0,01	0,01	202.1	2011	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	25/0/50	7,90	10,30	3,80	138,90	1,09	0,03	0,05	0,39	0,00	19,13	79,50	16,47	1,23	203,02	4,39	0,00	0,03	246	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,70	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,06	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,01		2008	
2 ПРИЕМ ПИЩИ																				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	300/5	2,30	4,30	15,10	108,50	0,00	0,05	0,03	0,04	0,08	7,50	26,15	9,90	0,61	39,45	0,00	0,00	0,00	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,70	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,06	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	710	18,90	18,70	81,90	571,00	4,11	0,23	0,14	33,62	1,46	131,49	167,34	56,04	3,48	308,45	4,39	0,01	0,05		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ Сборник рецептур		
	Масса порции	Белки, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг		F, мг	
		Жиры, г																Углеводы, г
<b>1 ПРИЕМ ПИЩИ</b>																		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	3,20	7,00	21,70	0,00	0,13	0,01	56,69	0,00	12,45	87,15	29,96	1,66	83,00	0,02	0,01	0,00	
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	50/0/50	10,30	5,00	4,60	105,10	0,08	0,09	0,74	0,00	47,41	163,32	46,49	1,02	383,43	94,16	0,01	0,42	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,10	0,30	20,10	94,70	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,70	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	6,06	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	
<b>2 ПРИЕМ ПИЩИ</b>																		
ИГРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,40	7,90	8,70	111,70	0,02	0,17	75,32	2,09	174,25	41,22	18,64	1,20	211,29	0,00	0,00	0,60	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,30	20,10	94,70	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,70	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	6,06	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	830	20,90	20,40	94,60	646,50	0,35	0,31	132,75	2,09	264,63	358,89	124,11	5,48	782,40	94,18	0,02	1,04	

