

Утверждаю : Директор ш

**Примерное сбалансированное меню питания школьников на
Сборник под ред. М.П. Могильного М.ДеЛи Утверждено ГУ I
Осенне -зимнI**

возраст с 5-11 кл.

1 день

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества		
			Б	Ж	У
241	Мясо отварное	100	11,3	12,3	25
174	Каша молочная рисовая с маслом	250/15	3,6	3,6	26,4
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	6,1	13,1
421	Сдоба обыкновенная	60	4	2,7	43,3
ПР	Хлеб ржаной	17	1,2	0,58	12
ПР	Хлеб пшеничный	17	1,58	1,16	9
Пр	Фрукты	150	2,4	1,8	9,5
			22,6	25,5	95
			обед		
39	Салат картоф.с кукурузой и морковью	100	2,6	2,7	3,1
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,3	2,8	13
268/330	Котлеты мясные с соусом	100/50	8	8,2	24
309	Макароны отварные	200	7,6	7,8	36,5
ПР	Сок фруктовый	200	0,6	0,2	15,8

ПР	Хлеб пшеничный	34	1,58	1,16	18
ПР	Хлеб ржаной	34	1,2	0,58	19
ПР	Кисломолочный продукт	200	10	9,2	7
	итого		33,8	32,6	136,4

2 день

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества		
			Б	Ж	У
		гр.			
14	Масло сливочное	35	0	3,5	3
2	Бутерброд с повидлом	15/17	23,6	18	78
422	Булочка ванильная	60	3,8	2,7	64
174	Каша вязкая молочная из перловой крупы	200	21	22	60
382	Какао с молоком	200	0,53	0,1	32,4
ПР	Хлеб ржаной	17	1,2	0,58	12
ПР	Хлеб пшеничный	17	1,58	1,16	9
			26,9	23,34	134,4
			обед		
67	Винегрет овощной	100	2,28	2,3	8,2
102	Суп с бобовыми	250	8,2	8,8	54,5
260	Гуляш	100/50	12	12,5	26,5
302	Каша рассыпч.рисовая	200	21	19	60
349	Компот из сух/фруктов	200	2,6	0,5	0,5
ПР	Хлеб пшеничный	34	2,8	2,9	14,2
ПР	Хлеб ржаной	34	2,1	2,2	6,3
424	Булочка домашняя	60	1,8	4,5	24,1
	итого		31,7	33,7	134,3

3 день

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества		
			Б	Ж	У
		гр.			
15	Сыр порциями	15	5,6	5,5	8,5
223	Запеканка из творога со сг.молоком	200	10,2	13,4	19,5

379	Кофейный напиток с молоком	200	0,2	0	3,6
421	Сдоба обыкновенная	75	4	2,7	43,0
ПР	Хлеб ржаной	17	1,2	0,58	12
ПР	Хлеб пшеничный	17	1,58	1,16	9
			22,78	23,34	95,6
	обед				
209	Яйцо вареное,зел.горошик	40/50	1,2	2,1	10,5
82	Борщ с капустой ,картофелем	250	3,4	4,5	20,5
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100/50	13,5	12,1	38,5
312	Картофельное пюре	200	5,6	5,4	12
350	Кисель фруктовый пр.пр.	200	0,07	0,04	13,5
ПР	Хлеб пшеничный	34	2,8	2,9	18
ПР	Хлеб ржаной	34	2,1	2,2	14
ПР	Кисломолочный продукт	200	2,5	2,5	12
	итого		31,17	31,74	139

4 день

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества		
			Б	Ж	У
		гр.			
15/3	Бутерброд с маслом	17/15	1,2	1,8	14
268	Биточки (соус 331)	100/50	10,5	12,5	2,4
302	Каша рассыпч.рисовая	200	6,5	6,2	26,9
376	Чай с сахаром	200	1,6	0,8	12
пр	Хлеб ржаной	17	1,2	0,58	6,3
ПР	Хлеб пшеничный	17	1,58	1,16	8,3
ПР	Фрукты	150	0,28	0,78	27
			22,85	23,82	96,9
	обед				
53	Салат из свеклы с зелем горошком	100	1,5	1,8	6,8
контр	Рыбный суп	250	5,2	5,3	35,6
279	Тефтели	120	1,4	3,9	6,3
312	Картофельное пюре	200	14,7	17	21
348	Компот из кураги	200	1,4	0,2	21,2
ПР	Хлеб пшеничный	34	2,8	2,9	18
ПР	Хлеб ржаной	34	2,1	2,2	14
ПР	Кисломолочный продукт	200	2,4	1,16	13,6
	итого		31,5	34,46	136,5

5 день

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества		
			Б	Ж	У
		гр.			

3	Бутерброд с сыром	17.дек	4,3	3,9	8,2
288	Птица отварная (голень)	100	10,3	12,8	31,5
309	Макароны отварные	200	2,3	2,4	34,5
383	Какао с молоком сгущен.	200	2,6	2,8	8,1
ПР	Хлеб ржаной	17	1,2	0,58	6,3
456	Корж молочный	17	1,58	1,16	8,3
ПР	Хлеб пшеничный	17	1,58	1,16	8,3
			22,28	23,64	96,9
обед					
45	салат из свежей капусты	100	2,28	2,3	8,2
108	Суп с клецками /109	250	8,2	8,8	54,5
265	Плов	250	12	12,5	26,5
312	Пюре картофельное	200	4,2	9,2	34,5
350	Кисель из концентрата	200	2,6	0,5	0,5
ПР	Хлеб пшеничный	34	2,8	2,9	14,2
ПР	Хлеб ржаной	34	2,1	2,2	6,3
	Фрукты	150	1,8	4,5	24,1
			31,7	33,7	134,3

6 день

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества		
			Б	Ж	У
			Б	Ж	У
241	Мясо отварное с огурцом	50/20	11,3	32,34	25
241	Мясо отварное с огурцом	50/50	7,2	11,2	28,4
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	10,2	10,8	25,4
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	18,6
421	Сдоба обыкновенная	60	4	2,7	43,3
ПР	Хлеб ржаной	17	1,2	0,58	6,3
ПР	Хлеб пшеничный	17	1,58	1,16	8,3
421	Сдоба обыкновенная	60	1,8	1,5	8,5
	Итого		22,18	25,24	95,5
обед					
36	Салат картофельный с сельдью	100	2,6	2,1	13,1
84	Борщ с фасолью ,картофелем	250	7,9	8,4	32,5
268/330	Биточки мясные с соусом	100	7,8	8,5	12,5
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,8	6,9	29
388	Напиток из шиповника	200	0,6	4,9	23
ПР	Хлеб пшеничный	34	2,58	1,4	14,2

ПР	Хлеб ржаной	34	1,2	0,58	12
ПР	Кисломолочный продукт	200	2,4	1,16	3,6
	ИТОГО		31,8	33,9	139,9

Завтрак

7 день

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества		
			гр.	Б	Ж
15	Сыр твердый	15	4,3	3,9	8,2
290	Птица тушеная в соусе /330/	100/50	10,3	12,8	31,5
309	Макароны отварные	200	2,3	2,4	34,5
383	Какао с молоком сгущен.	200	2,6	2,8	8,1
ПР	Хлеб ржаной	17	1,2	0,58	6,3
ПР	Хлеб пшеничный	17	1,58	1,16	8,3
	ИТОГО		22,28	23,64	96,9

52	Салат из свеклы	100	1,9	5	8,1
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,3	7,9	18,3
279	Тефтели	120	8,4	8,2	32
321	Капуста тушеная	200	7,2	8,3	47,5
349	Компот из сух/фр	200	0,5	0	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	34	2,58	1,4	14,2
ПР	Хлеб ржаной	34	1,2	0,58	12
ПР	Кисломолочный продукт	200	2,4	1,16	3,6
	ИТОГО		31,48	32,5	138,5

8 день

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества		
			гр.	Б	Ж
		гр.	Б	Ж	У
		гр.	Б	Ж	У
223	Запеканка из творога со сгущ.молоком	200	11,2	6,5	43,5
421	Сдоба обыкновенная	60	4,5	4,9	17,8
424	Булочка домашняя	60	4,7	7,5	22,04
376	Чай с сахаром	200	3,6	9,1	14,2
ПР	Хлеб ржаной	17	1,2	0,58	12
ПР	Хлеб пшеничный	17	1,58	1,16	8,3
	ИТОГО		22,08	22,24	95,8
67	Винегрет овощной	100	2,6	2,7	3,1
96	Рассольник Ленинградский	250	2,3	2,8	13

234	Котлета рыбная	100/50	8	8,2	24
312	Пюре картофельное	200	7,6	7,8	36,5
350	Кисель из конц.пр.пр-ва	200	0,6	0,2	15,8
ПР	Хлеб пшеничный	34	1,58	1,16	18
ПР	Хлеб ржаной	34	1,2	0,58	19
	Фрукты	180	10	9,2	7
	ИТОГО				
			33,8	32,6	136,4

9 день

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества

		гр.	Б	Ж	У
3	Бутерброд с сыром	17/15	9,1	4,2	20,1
268	Шницель ,соус 331	100	12,1	11,4	30,1
302	Каша рассыпч.рисовая	200	6,5	6,2	24
382	Какао с молоком	200	3,6	9,1	24,2
ПР	Хлеб ржаной	17	1,2	0,58	12
	Хлеб пшеничный	17	1,2	0,58	18
	итого		29	26,2	117,8
77	Сельдь с картофелем	100	2	2,2	12,5
82	Борщ с капустой,картофелем	250	5,1	9,5	8,4
260	Гуляш	100/50	11,4	9,8	20,3
312	Пюре картофельное	200	5,1	6,2	55,2
388	Напиток из шиповника	200	1,5	1,8	8,3
ПР	Хлеб пшеничный	34	2,58	1,4	14,2
ПР	Хлеб ржаной	34	1,2	0,58	12
пр	Кисломолочный продукт	200	2,4	1,16	3,6
	ИТОГО :		31,28	32,64	134,5

10 день

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества		
			гр.	Б	Ж
1	Бутерброд с маслом	20/20	1,6	3,2	22,5
268/331	Котлеты	100/50	10,3	10,3	17,5
309	Макароны отварные	200	2,3	2,4	25,3
377	Чай с лимоном	200	2,6	2,6	4,3
ПР	Хлеб ржаной	17	1,2	0,58	12
ПР	Хлеб пшеничный	17	1,58	1,16	8,3
ПР	Фрукты	100	1,58	1,16	17
	итого		21,16	21,4	106,9

обед

52	Салат из свеклы	100	1,9	5	8,1
101	Суп картофельный с крупой	250	13,2	13,3	15,68
229	Рыба тушеная с овощами	100/50	7,3	7,2	24,1
302	Каша рассыпчатая перловая	200	3,4	7,5	30
350	Кисель из конц.пр.пр-ва	200	2,4	2,4	29,3
ПР	Хлеб пшеничный	34	2,58	1,4	14,2
ПР	Хлеб ржаной	34	1,2	0,58	12
ПР	Кисломолочный продукт	200	2,4	1,16	3,6
	итого		34,38	35,64	136,9

11 день**Завтрак**

--	--	--	--	--	--

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества		
			гр.	Б	Ж
3	Бутерброд с сыром,	17/15	6,4	3,9	8,2
288	Птица отварная (голень)	100	7,3	6,2	21,5
302/331	Каша рассыпчатая перловая	200	3,6	5,2	37,5
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	6,1	8,1
ПР	Хлеб ржаной	17	1,2	0,58	12
ПР	Хлеб пшеничный	17	1,58	1,16	8,3
			22,68	23,14	95,6
			обед		
77	Сельдь с картофелем	100	3,28	4,3	2,1
88	Щи из свежей капусты с картоф.	250	5,3	5,6	44
265	Плов	250	9	9,2	25,4
349	Компот из сух/фруктов	200	2,6	0,5	0,5
ПР	Хлеб пшеничный	34	2,8	2,9	14,2
ПР	Хлеб ржаной	34	2,1	2,2	6,3
	Фрукты	180	1,8	4,5	24,1
			31,08	38,4	151,1
	Итого				

12 день**Завтрак**

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества		
			гр.	Б	Ж
14	Масло сливочное	35	2	5,6	6,8
174	Каша вязкая молочная из перловой крупы	200	21	22	60
			3,8	2,7	64
382	Какао с молоком	200	0,53	0,1	32,4
ПР	Хлеб ржаной	17	1,2	0,58	12
ПР	Хлеб пшеничный	17	1,58	1,16	9
			22,8	25,4	95,2
			обед		
67	Винегрет овощной	100	2,28	2,3	8,2
102	Суп с бобовыми	250	4,2	4,5	54,5
260	Гуляш	100/50	12	12,5	26,5
312	Пюре картофельное	200	4,2	9,2	34,5

388	Напиток из шиповника	200	2,6	0,5	0,5
ПР	Хлеб пшеничный	34	2,8	2,9	14,2
ПР	Хлеб ржаной	34	2,1	2,2	6,3
424	Булочка домашняя	60	1,8	4,5	24,1
	итого		31,98	38,6	168

13 день

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества		
			гр.	Б	Ж
15	Сыр порциями	12	5,6	4,5	8,5
421	Сдоба обыкновенная	60	4,5	4,9	14,8
223	Запеканка из творога со сг.молоком	200	9,3	12,1	53,5
377	Чай с сахаром,лимоном	200	0,2	0	3,6
ПР	Хлеб ржаной	17	1,2	0,58	6,3
ПР	Хлеб пшеничный	17	1,58	1,16	8,3
			22,38	23,24	95
			обед		
209	Яйцо вареное,зел.горошик	40/50	1,2	2,1	10,5
96	Рассольник Ленинградский	250	1,4	1,9	20,5
234	Биточки рыбные	100/50	16,5	18	38,5
304/330	Рис отварной с основным соусом	200	5,6	5,4	12
350	Кисель фруктовый пр.пр.	200	0,07	0,04	13,5
ПР	Хлеб пшеничный	34	2,8	2,9	18
ПР	Хлеб ржаной	34	2,1	2,2	14
ПР	Кисломолочный продукт	200	2,5	2,5	12
	итого		32,17	35,04	139

14 день

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества		
			гр.	Б	Ж
288	Птица отварная (голень)	100/50	8,3	10,8	28,8
309	Макароны отварные ,соус томат.	200	8,3	6,2	44,2
383	Какао с молоком сгущен.	200	2,6	2,8	8,1
пр	Хлеб ржаной	17	1,2	0,58	6,3
ПР	Хлеб пшеничный	17	1,58	1,16	8,3
			21,98	21,54	95,7
			обед		
39	Салат картофельный с кукурузой,морковью	100	1,5	1,8	6,8
82	Борщ с капустой,картофелем	250	2,2	2,5	25

279	Тефтели	120	17	10	26
312	Пюре картофельное,соус 333	200	2,4	12,7	25
349	Компот из сухофруктов	200	1,5	1,6	9,3
ПР	Хлеб пшеничный	34	2,8	2,9	18
ПР	Хлеб ржаной	34	2,1	2,2	14
ПР	Кисломолочный продукт	200	2,4	1,16	13,6
	итого		31,9	34,8	137,7

колы МБОУ Шунерской ООШ
_____ Оленина Е.М.

14 дней.

ИИИ питания РАМН РФ.

ий период

Энергет. ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
	ккал	Б1	С	А	Са	Р	Mg
187,5	0,09	2,6	0,01	118,5	81	10	0,9
241,5	0,06	0,2	0,001	212,1	37,6	8,4	0,81
133,2	0,02	1,33	0,001	132	111	25,5	2
150	0,01	57	0,002	65	44	0,6	9
32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
46	0,2	2,01	0,001	4,2	21,8	6,8	1,9
686,9							
69	0,035	19,6	0,002	134,5	22,7	13	0,46
198	0,08	18,4	0,003	233	47	22,5	0,83
178	0,08	24	0,001	34	140	28	42
203,5	0,2	0,5	0,001	10	0,5	23	0,5
76	4	124	0,1	64	10	2	2

46,76	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
142		14	0,01	68	4	24	1,9
945,3							

Энергет. ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
	ккал	Б1	С	А	Са	Р	Мg
210,0	0,15	0,1	0,002	124	268	34,2	2,8
284,2	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
209	0,01	10	0,002	139	96	18	14
249	0,15	0,1	0,16	38	32	75	2,8
98	0,7	12	0,01	18	14	2	6
32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
56,1	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
680,3							
146	0,001	5	0,003	28	32	16,5	1,5
268	0,07	4,5	0,003	23	46	19	0,9
404,2	0,52	0,8	0,06	48	12	19	0,8
240,5	0,03	46	0,001	102	89	16	0,5
46	0,002	12	0,001	14	0	0	0,1
56,9	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
0,2	0,01	57	0,002	65	44	0,6	9
953,3							

Энергет. ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества ()			
	ккал	Б1	С	А	Са	Р	Мg
160,2	0,2	2,5	0,001	132	123	28	1,8
280,5	0,2	4,2	0,02	221	315	79	2,1

56	0,02	1,33	0,001	132	111	25,5	2
108,5	0	0,6	0	280	318	55	3,4
32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
684,2							
83,5	0,01	3	0,003	30	56	39	0,8
145	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6
220,5	0,08	24	0,001	34	140	28	42
189,2	0,03	46	0,001	102	89	16	0,5
89,6	0	1,8	0,002	10	5	0,34	0,06
56,9	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
142		14	0,01	68	4	24	1,9
958,7							

Завтрак

Энергет. ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
	ккал	Б1	С	А	Са	Р	Мg
46,4	0,15	0,1	0,002	124	268	34,2	2,8
248,0	0,08	24	0,001	34	140	28	42
184,2	0,2	2	0,004	214,6	210	140	5
60,4	0,02	1,33	0,001	132	111	25,5	2
32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
56,7	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
56		12	0,1	80		4	2
683,7							
16,8	0,035	19,6	0,002	134,5	22,7	13	0,46
93,3	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6
298	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
243	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
46,7	0,02	14	0,01	140	48	26	0,2
56,9	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
142,2		14	0,01	68	4	24	1,9
928,9							

с

Энергет. ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
	ккал	Б1	С	А	Са	Р	Мg

169	0,15	0,1	0,002	124	268	34,2	2,8
225,0	0,16	5,25	0,004	19,3	69	22,2	1,01
160,2	0,2	0,5	0,001	10	0,5	23	0,5
68,5	0,7	12	0,01	18	14	2	6
32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
56,7	0,05	0,1	0,002	7	24	7,2	0,63
34,2	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
688,9							

146	0,01	3	0,003	30	56	39	0,8
268	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6
404,2	0,08	24	0,001	34	140	28	42
240,5	0,2	0,5	0,001	10	0,5	23	0,5
46	0	1,8	0,002	10	5	0,34	0,06
56,9	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
0,2	2,01	0,001	4,2	21,8	6,8	1,9	2
953,3							

Энергет.	Витамины(мг)			Минеральные вещества				
	ккал	Б1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
ккал	Б1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
187,5	0,09	2,6	0,01	118,5	81	10	0,9	
195,1	0,04	0,25	0,002	16,2	5,6	4,2	0,05	
165,2	0,06	0,2	0,001	212,1	37,6	8,4	0,81	
56	0,02	1,33	0,001	132	111	25,5	2	
150	0,01	57	0,002	65	44	0,6	9	
32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2	
56,7	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22	
189,2	0,2	2,01	0,002	4,2	21,8	6,8	1,9	
694,2								
52,5	0,035	19,6	0,002	134,5	22,7	13	0,46	
195,1	0,08	18,4	0,003	233	47	22,5	0,83	
154,8	0,1	0,48	0,006	59	187	126	0,86	
232	0,1	5	0,002	38	76	48	0,8	
91	0,02	14	0,01	140	48	26	0,2	
52,1	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5	

32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
142,0		14	0,01	68	4	24	1,9
951,5							

Энергет. ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
	ккал	Б1	С	А	Са	Р	Мg
169	0,15	0,1	0,002	124	268	34,2	2,8
225,0	0,08	24	0,001	34	140	28	42
160,2	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
68,5	0,02	1,33	0,001	132	111	25,5	2
32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
56,7	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
688,9							
134	0,01	3	0,003	30	56	39	0,8
198,2	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6
293	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
83,2	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
21	0,7	12	0,01	18	14	2	6
52,1	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
142	0,001	14	0,01	68	4	24	1,9
955,5							

Энергет. ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
	ккал	Б1	С	А	Са	Р	Мg
328,2	160,2	4,2	0,02	221	315	79	2,1
198	0,09	1,8	0,002	118,5	81	10	0,9
117,9	280,5	0,2		212,1	37,6	8,4	0,81
68,2	56	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
32,0	108,5	1,2	0,002	59	20	10	2
56,7	32,0	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
683,1							
69	0,001	5	0,003	28	32	16,5	1,5
198	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6

178	0,52	0,8	0,06	48	12	19	0,8
203,5	0,03	46	0,001	102	89	16	0,5
76	0,002	12	0,001	14	0	0	0,1
46,76	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
142	2	12	0,1	80	23	4	2
945,3							

€

Энергет.	Витамины(мг)	Минеральные вещества
ценность		

ккал	Б1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
252,8	0,06	0,2		212,1	37,6	8,4	0,81
249,5	0,01	12	0,001	14	154	68	2,1
184,2	0,03	46	0,001	102	89	16	0,5
68,5	0,01	1,25	0,002	158,6	132,5	29,3	1,4
32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
32,0	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
864,3							
обед							
36,5	0,01	3	0,003	30	56	39	0,8
160	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6
330	0,08	24	0,001	34	140	28	42
251,4	0,2	0,5	0,001	10	0,5	23	0,5
51	0	1,8	0,002	10	5	0,34	0,06
52,1	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
42,0		12	0,1	80		4	2
955							

Энергет. ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
	ккал	Б1	С	А	Са	Р	Мg
48,2	0,15	0,1	0,002	124	268	34,2	2,8
298,2	0,08	24	0,001	34	140	28	42
160,2	0,1	5	0,002	38	76	48	0,8
45,2	0,002	12	0,001	14	0	0	0,1
32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
56,7	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
46,76	2	12	0,1	80	23	4	2
687,26							
134	0,035	19,6	0,002	134,5	22,7	13	0,46
248,5	0,08	18,4	0,003	233	47	22,5	0,83
251,2	0,1	0,48	0,006	59	187	126	0,86
218	0,03	46	0,001	102	89	16	0,5
24	0,02	14	0,01	140	48	26	0,2
52,1	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
32,0		14	0,01	68	4	24	1,9
952,8							

--	--	--	--	--	--	--	--

Энергет. ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
	ккал	Б1	С	А	Са	Р	Мg
142,5	0,09	2,6	0,01	118,5	81	10	0,9
212,3	0,08	24	0,001	34	140	28	42
170	0,06	0,2	0,001	212,1	37,6	8,4	0,81
68	0,02	1,33	0,001	132	111	25,5	2
32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
56,7	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
681,5							
146	0,035	19,6	0,002	134,5	22,7	13	0,46
136,1	0,08	18,4	0,003	233	47	22,5	0,83
260	0,08	24	0,001	34	140	28	42
46	4	124	0,1	64	10	2	2
56,9	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
46		14	0,01	68	4	24	1,9
963,5							

Энергет. ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
	ккал	Б1	С	А	Са	Р	Мg
190,0	0,15	0,1	0,002	124	268	34,2	2,8
249	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
109							
104	0,7	12	0,01	18	14	2	6
32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
56,7	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
679,7							
146	0,001	5	0,003	28	32	16,5	1,5
202	0,07	4,5	0,003	23	46	19	0,9
196	0,52	0,8	0,06	48	12	19	0,8
123	0,03	46	0,001	102	89	16	0,5

23	0,002	12	0,001	14	0	0	0,1
56,9	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
178,2	0,01	57	0,002	65	44	0,6	9
957							

Энергет. ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества ()			
	ккал	Б1	С	А	Са	Р	Мg
92,5	0,2	2,5	0,001	132	123	28	1,8
148	0,09	2,6	0,01	118,5	81	10	0,9
298	0,2	4,2	0,02	221	315	79	2,1
56	0,02	1,33	0,001	132	111	25,5	2
32,0	0	0,6	0	280	318	55	3,4
56,7	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
683,2							
83,9	0,01	3	0,003	30	56	39	0,8
180	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6
190	0,08	24	0,001	34	140	28	42
186	0,03	46	0,001	102	89	16	0,5
89,6	0	1,8	0,002	10	5	0,34	0,06
56,9	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
142		14	0,01	68	4	24	1,9
960,4							

Энергет. ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
	ккал	Б1	С	А	Са	Р	Мg
237,0	0,08	24	0,001	34	140	28	42
280	0,2	2	0,004	214,6	210	140	5
68,5	0,02	1,33	0,001	132	111	25,5	2
32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
56,7	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
674,2							
16,8	0,035	19,6	0,002	134,5	22,7	13	0,46
102,5	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6

255,4	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
198,1	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
75	0,02	14	0,01	140	48	26	0,2
56,9	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
215,0		14	0,01	68	4	24	1,9
951,7							