

Согласовано:  
Врионачальника



ТОО Роспотребнадзора  
по ЧР в Ачхой-Мартановском районе  
К.Л. Абалаева  
«01» \_\_\_\_\_ 2020 г.

Утверждаю:  
Директор МБОУ «СОШ  
им. С. Лорсанова с.Шаами-Юрт»



С.У. Саралиева  
2020 г.

**Двухнедельное меню  
МБОУ «СОШ им. С. Лорсанова с.Шаами-Юрт» для учащихся от 7 до 11 лет  
на 2020 – 2021 учебный год**

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование блюда       | Масса<br>порции, г | Пищевые вещества, г |              |              | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины, мг |             |              |          | Минеральные вещества, мг |          |          |              |
|-----------|--------------------------------------|--------------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------------|--------------|-------------|--------------|----------|--------------------------|----------|----------|--------------|
|           |                                      |                    | жиры                | белки        | углеводы     |                                     | В1           | С           | А            | Е        | Са                       | Р        | Mg       | Fe           |
|           | <b>1 день</b>                        |                    |                     |              |              |                                     |              |             |              |          |                          |          |          |              |
|           | Каша жидкая молочная из манной крупы | 220                | 9,66                | 6,23         | 42,75        | 283,69                              | 0,084        | 1,3         | 0            | 0        | 132,945                  | 0        | 0        | 0,489        |
|           | Масло сливочное                      | 10                 | 8,25                | 0,08         | 0,08         | 74,8                                | 0,           | 0           | 0            | 0        | 1,2                      | 0        | 0        | 0            |
|           | Хлеб пшеничный                       | 40                 | 0,24                | 3,04         | 20,92        | 94                                  | 0,06         | 0           | 0            | 0        | 8                        | 0        | 0        | 0,36         |
|           | Сыр(порциями)                        | 10                 | 2,66                | 2,63         | 0            | 35                                  | 0,003        | 0,07        | 0,022        | 0        | 0                        | 0        | 0        | 0            |
|           | Чай сладкий                          | 200                | 0                   | 0            | 15,04        | 60,1                                | 0            | 0           | 0            | 0        | 9,02                     | 0        | 0        | 0,06         |
|           | <b>Итого за день:</b>                | <b>480</b>         | <b>20,81</b>        | <b>11,98</b> | <b>78,79</b> | <b>547,59</b>                       | <b>0,147</b> | <b>1,37</b> | <b>0,022</b> | <b>0</b> | <b>151,165</b>           | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0,909</b> |

**День 2**

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование блюда          | Масса<br>порции, г | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины, мг |       |       |   | Минеральные вещества, мг |   |    |       |
|-----------|---|--------------------|---------------------|-------|----------|-------------------------------------|--------------|-------|-------|---|--------------------------|---|----|-------|
|           |   |                    | жиры                | белки | углеводы |                                     | В1           | С     | А     | Е | Са                       | Р | Mg | Fe    |
|           | Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая | 200                | 11,32               | 8,36  | 37,98    | 287,84                              | 0,242        | 1,182 | 0     | 0 | 137,976                  | 0 | 0  | 1,772 |
|           | Масло сливочное                         | 10                 | 8,25                | 0,08  | 0,08     | 74,8                                | 0,           | 0     | 0     | 0 | 1,2                      | 0 | 0  | 0     |
|           | Хлеб пшеничный                          | 40                 | 0,24                | 3,04  | 20,92    | 94                                  | 0,06         | 0     | 0     | 0 | 8                        | 0 | 0  | 0,36  |
|           | Сыр(порциями)                           | 10                 | 2,66                | 2,63  | 0        | 35                                  | 0,003        | 0,07  | 0,022 | 0 | 0                        | 0 | 0  | 0     |
|           | Чай сладкий                             | 200                | 0                   | 0     | 15,04    | 60,1                                | 0            | 0     | 0     | 0 | 9,02                     | 0 | 0  | 0,06  |

|                |     |       |       |       |        |       |       |       |   |         |   |   |       |
|----------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|---|---------|---|---|-------|
| Итого за день: | 460 | 22,47 | 14,11 | 74,02 | 551,74 | 0,305 | 1,252 | 0,022 | 0 | 156,196 | 0 | 0 | 2,192 |
|----------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|---|---------|---|---|-------|

### День 3

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |             |              |          | Минеральные вещества, мг |          |          |               |
|--------|--------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|-------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|----------|--------------------------|----------|----------|---------------|
|        |                                |                 | жиры                | белки        | углеводы    |                               | В1           | С           | А            | Е        | Са                       | Р        | Mg       | Fe            |
|        | Каша гречневая молочная жидкая | 150             | 5,97                | 8,77         | 39,51       | 246,48                        | 0,297        | 0           | 0            | 0        | 20,265                   | 0        | 0        | 4,642         |
|        | Масло сливочное                | 10              | 8,25                | 0,08         | 0,08        | 74,8                          | 0,           | 0           | 0            | 0        | 1,2                      | 0        | 0        | 0             |
|        | Хлеб пшеничный                 | 40              | 0,24                | 3,04         | 20,92       | 94                            | 0,06         | 0           | 0            | 0        | 8                        | 0        | 0        | 0,36          |
|        | Сыр(порциями)                  | 10              | 2,66                | 2,63         | 0           | 35                            | 0,003        | 0,07        | 0,022        | 0        | 0                        | 0        | 0        | 0             |
|        | Чай сладкий                    | 200             | 0                   | 0            | 15,04       | 60,1                          | 0            | 0           | 0            | 0        | 9,02                     | 0        | 0        | 0,06          |
|        | Яблоки                         | 75              | 0,3                 | 0,3          | 7,35        | 35,25                         | 0,022        | 7,5         | 0            | 0        | 1,65                     | 0        | 0        | 12            |
|        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>          | <b>485</b>      | <b>17,42</b>        | <b>14,82</b> | <b>82,9</b> | <b>545,63</b>                 | <b>0,382</b> | <b>7,75</b> | <b>0,022</b> | <b>0</b> | <b>40,135</b>            | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>17,062</b> |

### День 4

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |               |              |          | Минеральные вещества, мг |          |          |              |
|--------|--------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|---------------|--------------|----------|--------------------------|----------|----------|--------------|
|        |                                |                 | жиры                | белки        | углеводы     |                               | В1           | С             | А            | Е        | Са                       | Р        | Mg       | Fe           |
|        | Каша из риса молочная жидкая   | 200             | 7,68                | 5,92         | 30,92        | 217,36                        | 0,16         | 1,238         | 0            | 0        | 129,216                  | 0,       | 0        | 0,901        |
|        | Масло сливочное                | 10              | 8,25                | 0,08         | 0,08         | 74,8                          | 0,           | 0             | 0            | 0        | 1,2                      | 0        | 0        | 0            |
|        | Хлеб пшеничный                 | 40              | 0,24                | 3,04         | 20,92        | 94                            | 0,06         | 0             | 0            | 0        | 8                        | 0        | 0        | 0,36         |
|        | Сыр(порциями)                  | 10              | 2,66                | 2,63         | 0            | 35                            | 0,003        | 0,07          | 0,022        | 0        | 0                        | 0        | 0        | 0            |
|        | Чай сладкий                    | 200             | 0                   | 0            | 15,04        | 60,1                          | 0            | 0             | 0            | 0        | 9,02                     | 0        | 0        | 0,06         |
|        | Бананы                         | 100             | 0,5                 | 1,5          | 21           | 96                            | 0,04         | 10            | 0            | 0        | 8                        | 0        | 0        | 0            |
|        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>          | <b>560</b>      | <b>19,33</b>        | <b>13,17</b> | <b>87,96</b> | <b>577,26</b>                 | <b>0,263</b> | <b>11,308</b> | <b>0,022</b> | <b>0</b> | <b>155,436</b>           | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>1,321</b> |

### День 5

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |               |              |          | Минеральные вещества, мг |          |          |              |
|--------|--------------------------------|-----------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|---------------|--------------|----------|--------------------------|----------|----------|--------------|
|        |                                |                 | жиры                | белки       | углеводы     |                               | В1           | С             | А            | Е        | Са                       | Р        | Mg       | Fe           |
|        | Борщ с капустой и картофелем   | 250             | 5,17                | 2,07        | 13,37        | 108,98                        | 0,05         | 24,625        | 0,           | 0,       | 39,9                     | 0,       | 0,       | 1,25         |
|        | Масло сливочное                | 10              | 8,25                | 0,08        | 0,08         | 74,8                          | 0,           | 0             | 0            | 0        | 1,2                      | 0        | 0        | 0            |
|        | Хлеб пшеничный                 | 40              | 0,24                | 3,04        | 20,92        | 94                            | 0,06         | 0             | 0            | 0        | 8                        | 0        | 0        | 0,36         |
|        | Сыр(порциями)                  | 10              | 2,66                | 2,63        | 0            | 35                            | 0,003        | 0,07          | 0,022        | 0        | 0                        | 0        | 0        | 0            |
|        | Чай сладкий                    | 200             | 0                   | 0           | 15,04        | 60,1                          | 0            | 0             | 0            | 0        | 9,02                     | 0        | 0        | 0,06         |
|        | Яблоки                         | 75              | 0,3                 | 0,3         | 7,35         | 35,25                         | 0,022        | 7,5           | 0            | 0        | 1,65                     | 0        | 0        | 12           |
|        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>          | <b>585</b>      | <b>16,62</b>        | <b>8,12</b> | <b>56,76</b> | <b>408,13</b>                 | <b>0,135</b> | <b>32,195</b> | <b>0,022</b> | <b>0</b> | <b>59,77</b>             | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>13,67</b> |

### День 6

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |   |   |   | Минеральные вещества, мг |   |    |    |
|--------|--------------------------------|-----------------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|--------------|---|---|---|--------------------------|---|----|----|
|        |                                |                 | жиры                | белки | углеводы |                               | В1           | С | А | Е | Са                       | Р | Mg | Fe |

|                       |            |             |              |              |               |              |               |              |          |               |          |          |              |
|-----------------------|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|----------|---------------|----------|----------|--------------|
| Суп фасолевый         | 250        | 0,85        | 7,2          | 23,95        | 147,57        | 0,2          | 8,475         | 0,           | 0,       | 81,3          | 0,       | 0,       | 2,625        |
| Масло сливочное       | 10         | 8,25        | 0,08         | 0,08         | 74,8          | 0,           | 0             | 0            | 0        | 1,2           | 0        | 0        | 0            |
| Хлеб пшеничный        | 40         | 0,24        | 3,04         | 20,92        | 94            | 0,06         | 0             | 0            | 0        | 8             | 0        | 0        | 0,36         |
| Сыр(порциями)         | 10         | 2,66        | 2,63         | 0            | 35            | 0,003        | 0,07          | 0,022        | 0        | 0             | 0        | 0        | 0            |
| Чай сладкий           | 200        | 0           | 0            | 15,04        | 60,1          | 0            | 0             | 0            | 0        | 9,02          | 0        | 0        | 0,06         |
| Бананы                | 100        | 0,5         | 1,5          | 21           | 96            | 0,04         | 10            | 0            | 0        | 8             | 0        | 0        | 0            |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> | <b>610</b> | <b>12,5</b> | <b>14,45</b> | <b>80,99</b> | <b>507,47</b> | <b>0,303</b> | <b>18,545</b> | <b>0,022</b> | <b>0</b> | <b>107,52</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>3,045</b> |

День 7

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |             |              |          | Минеральные вещества, мг |          |          |              |
|-----------|--------------------------------|-----------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|----------|--------------------------|----------|----------|--------------|
|           |                                |                 | жиры                | белки       | углеводы     |                               | В1           | С           | А            | Е        | Са                       | Р        | Mg       | Fe           |
|           | Суп с вермишелью               | 250             | 2,52                | 0,27        | 1,53         | 30,07                         | 0,           | 0,5         | 0,           | 0,       | 13,675                   | 0,       | 0,       | 0,15         |
|           | Масло сливочное                | 10              | 8,25                | 0,08        | 0,08         | 74,8                          | 0,           | 0           | 0            | 0        | 1,2                      | 0        | 0        | 0            |
|           | Хлеб пшеничный                 | 40              | 0,24                | 3,04        | 20,92        | 94                            | 0,06         | 0           | 0            | 0        | 8                        | 0        | 0        | 0,36         |
|           | Сыр(порциями)                  | 10              | 2,66                | 2,63        | 0            | 35                            | 0,003        | 0,07        | 0,022        | 0        | 0                        | 0        | 0        |              |
|           | Чай сладкий                    | 200             | 0                   | 0           | 15,04        | 60,1                          | 0            | 0           | 0            | 0        | 9,02                     | 0        | 0        | 0,06         |
|           | Яблоки                         | 75              | 0,3                 | 0,3         | 7,35         | 35,25                         | 0,022        | 7,5         | 0            | 0        | 1,65                     | 0        | 0        | 12           |
|           | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>          | <b>585</b>      | <b>13,97</b>        | <b>6,32</b> | <b>44,92</b> | <b>329,22</b>                 | <b>0,085</b> | <b>8,07</b> | <b>0,022</b> | <b>0</b> | <b>33,545</b>            | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>12,57</b> |

День 8

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |              |              |          | Минеральные вещества, мг |          |          |              |
|-----------|--------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|--------------|----------|--------------------------|----------|----------|--------------|
|           |                                |                 | жиры                | белки        | углеводы     |                               | В1           | С            | А            | Е        | Са                       | Р        | Mg       | Fe           |
|           | Каша гречневая рассыпчатая     | 150             | 5,97                | 8,77         | 39,51        | 246,48                        | 0,297        | 0            | 0            | 0        | 20,265                   | 0        | 0        | 4,642        |
|           | Масло сливочное                | 10              | 8,25                | 0,08         | 0,08         | 74,8                          | 0,           | 0            | 0            | 0        | 1,2                      | 0        | 0        | 0            |
|           | Хлеб пшеничный                 | 40              | 0,24                | 3,04         | 20,92        | 94                            | 0,06         | 0            | 0            | 0        | 8                        | 0        | 0        | 0,36         |
|           | Сыр(порциями)                  | 10              | 2,66                | 2,63         | 0            | 35                            | 0,003        | 0,07         | 0,022        | 0        | 0                        | 0        | 0        |              |
|           | Чай сладкий                    | 200             | 0                   | 0            | 15,04        | 60,1                          | 0            | 0            | 0            | 0        | 9,02                     | 0        | 0        | 0,06         |
|           | Бананы                         | 100             | 0,5                 | 1,5          | 21           | 96                            | 0,04         | 10           | 0            | 0        | 8                        | 0        | 0        | 0            |
|           | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>          | <b>510</b>      | <b>17,62</b>        | <b>16,02</b> | <b>96,55</b> | <b>606,38</b>                 | <b>0,4</b>   | <b>10,07</b> | <b>0,022</b> | <b>0</b> | <b>46,485</b>            | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>5,062</b> |

День 9

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |               |              |          | Минеральные вещества, мг |          |          |              |
|-----------|--------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|---------------|--------------|----------|--------------------------|----------|----------|--------------|
|           |                                |                 | жиры                | белки        | углеводы     |                               | В1           | С             | А            | Е        | Са                       | Р        | Mg       | Fe           |
|           | Каша из риса молочная жидкая   | 200             | 7,68                | 5,92         | 30,92        | 217,36                        | 0,16         | 1,238         | 0            | 0        | 129,216                  | 0,       | 0        | 0,901        |
|           | Масло сливочное                | 10              | 8,25                | 0,08         | 0,08         | 74,8                          | 0,           | 0             | 0            | 0        | 1,2                      | 0        | 0        | 0            |
|           | Хлеб пшеничный                 | 40              | 0,24                | 3,04         | 20,92        | 94                            | 0,06         | 0             | 0            | 0        | 8                        | 0        | 0        | 0,36         |
|           | Сыр(порциями)                  | 10              | 2,66                | 2,63         | 0            | 35                            | 0,003        | 0,07          | 0,022        | 0        | 0                        | 0        | 0        |              |
|           | Чай сладкий                    | 200             | 0                   | 0            | 15,04        | 60,1                          | 0            | 0             | 0            | 0        | 9,02                     | 0        | 0        | 0,06         |
|           | Бананы                         | 100             | 0,5                 | 1,5          | 21           | 96                            | 0,04         | 10            | 0            | 0        | 8                        | 0        | 0        | 0            |
|           | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>          | <b>560</b>      | <b>19,33</b>        | <b>13,17</b> | <b>87,96</b> | <b>577,26</b>                 | <b>0,263</b> | <b>11,308</b> | <b>0,022</b> | <b>0</b> | <b>155,436</b>           | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>1,321</b> |

День 10

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |               |              |          | Минеральные вещества, мг |          |          |              |
|--------|--------------------------------|-----------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|---------------|--------------|----------|--------------------------|----------|----------|--------------|
|        |                                |                 | жиры                | белки       | углеводы     |                               | В1           | С             | А            | Е        | Са                       | Р        | Mg       | Fe           |
|        | Борщ с капустой и картофелем   | 250             | 5,17                | 2,07        | 13,37        | 108,98                        | 0,05         | 24,625        | 0,           | 0,       | 39,9                     | 0,       | 0,       | 1,25         |
|        | Масло сливочное                | 10              | 8,25                | 0,08        | 0,08         | 74,8                          | 0,           | 0             | 0            | 0        | 1,2                      | 0        | 0        | 0            |
|        | Хлеб пшеничный                 | 40              | 0,24                | 3,04        | 20,92        | 94                            | 0,06         | 0             | 0            | 0        | 8                        | 0        | 0        | 0,36         |
|        | Сыр(порциями)                  | 10              | 2,66                | 2,63        | 0            | 35                            | 0,003        | 0,07          | 0,022        | 0        | 0                        | 0        | 0        | 0            |
|        | Чай сладкий                    | 200             | 0                   | 0           | 15,04        | 60,1                          | 0            | 0             | 0            | 0        | 9,02                     | 0        | 0        | 0,06         |
|        | Яблоки                         | 75              | 0,3                 | 0,3         | 7,35         | 35,25                         | 0,022        | 7,5           | 0            | 0        | 1,65                     | 0        | 0        | 12           |
|        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>          | <b>585</b>      | <b>16,62</b>        | <b>8,12</b> | <b>56,76</b> | <b>408,13</b>                 | <b>0,135</b> | <b>32,195</b> | <b>0,022</b> | <b>0</b> | <b>59,77</b>             | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>13,67</b> |

День 11

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |             |              |          | Минеральные вещества, мг |          |          |              |
|--------|--------------------------------|-----------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|----------|--------------------------|----------|----------|--------------|
|        |                                |                 | жиры                | белки       | углеводы     |                               | В1           | С           | А            | Е        | Са                       | Р        | Mg       | Fe           |
|        | Суп с вермишелью               | 250             | 2,52                | 0,27        | 1,53         | 30,07                         | 0,           | 0,5         | 0,           | 0,       | 13,675                   | 0,       | 0,       | 0,15         |
|        | Масло сливочное                | 10              | 8,25                | 0,08        | 0,08         | 74,8                          | 0,           | 0           | 0            | 0        | 1,2                      | 0        | 0        | 0            |
|        | Хлеб пшеничный                 | 40              | 0,24                | 3,04        | 20,92        | 94                            | 0,06         | 0           | 0            | 0        | 8                        | 0        | 0        | 0,36         |
|        | Сыр(порциями)                  | 10              | 2,66                | 2,63        | 0            | 35                            | 0,003        | 0,07        | 0,022        | 0        | 0                        | 0        | 0        | 0            |
|        | Чай сладкий                    | 200             | 0                   | 0           | 15,04        | 60,1                          | 0            | 0           | 0            | 0        | 9,02                     | 0        | 0        | 0,06         |
|        | Яблоки                         | 75              | 0,3                 | 0,3         | 7,35         | 35,25                         | 0,022        | 7,5         | 0            | 0        | 1,65                     | 0        | 0        | 12           |
|        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>          | <b>585</b>      | <b>13,97</b>        | <b>6,32</b> | <b>44,92</b> | <b>329,22</b>                 | <b>0,085</b> | <b>8,07</b> | <b>0,022</b> | <b>0</b> | <b>33,545</b>            | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>12,57</b> |

День 12

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |              |              |          | Минеральные вещества, мг |          |          |              |
|--------|--------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|--------------|----------|--------------------------|----------|----------|--------------|
|        |                                |                 | жиры                | белки        | углеводы     |                               | В1           | С            | А            | Е        | Са                       | Р        | Mg       | Fe           |
|        | Каша гречневая рассыпчатая     | 150             | 5,97                | 8,77         | 39,51        | 246,48                        | 0,297        | 0            | 0            | 0        | 20,265                   | 0        | 0        | 4,642        |
|        | Масло сливочное                | 10              | 8,25                | 0,08         | 0,08         | 74,8                          | 0,           | 0            | 0            | 0        | 1,2                      | 0        | 0        | 0            |
|        | Хлеб пшеничный                 | 40              | 0,24                | 3,04         | 20,92        | 94                            | 0,06         | 0            | 0            | 0        | 8                        | 0        | 0        | 0,36         |
|        | Сыр(порциями)                  | 10              | 2,66                | 2,63         | 0            | 35                            | 0,003        | 0,07         | 0,022        | 0        | 0                        | 0        | 0        | 0            |
|        | Чай сладкий                    | 200             | 0                   | 0            | 15,04        | 60,1                          | 0            | 0            | 0            | 0        | 9,02                     | 0        | 0        | 0,06         |
|        | Груши                          | 75              | 0,22                | 0,28         | 7,33         | 33,49                         | 0,014        | 3,562        | 0,           | 0,       | 13,537                   | 0,       | 0,       | 1,639        |
|        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>          | <b>510</b>      | <b>17,62</b>        | <b>16,02</b> | <b>96,55</b> | <b>606,38</b>                 | <b>0,4</b>   | <b>10,07</b> | <b>0,022</b> | <b>0</b> | <b>46,485</b>            | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>5,062</b> |

| Химический состав за плановый период | Жиры, г | Белки, г | Углеводы, г | Калорийность, кал. | В 1, мл | С, мл   | А, мл | Е, мл | Са, мл   | Р, мл | Mg, мл | Fe, мл |
|--------------------------------------|---------|----------|-------------|--------------------|---------|---------|-------|-------|----------|-------|--------|--------|
|                                      | 208,28  | 142,62   | 889,08      | 5994,41            | 2,903   | 152,203 | 0,264 | 0     | 1045,488 | 0     | 0      | 88,454 |