

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор КОГОБУ СШ с УИОП г. Кирс  
 Н.В. Шибанов  
 « 31 » августа 2023г.



### Примерное десятидневное меню для учащихся КОГОБУ СШ с УИОП г. Кирс 11-17 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>ДЕНЬ 1</b>												
	<b>Завтрак</b>											
185	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	200/10	7,6	8,2	37,3	246	0,14	0,18	0,55	137,16	37,06	1,86
274	Какао с молоком	200	3,3	2,5	13,7	88	0,03	0,12	0,52	108,57	51,10	0,60
	Хлеб пшеничный	31,3	2,6	0,3	16,2	79	0,06	0,03	0,00	9,10	11,9	0,70
	Хлеб дарницкий	37,5	3,0	0,5	14,3	93	0,08	0,04	0,00	12,53	21,00	1,63
	Сыр порциями	30	7,0	9,0	0,00	114	0,02	0,10	0,20	264,00	10,60	0,30
	<b>Итого</b>		<b>23,5</b>	<b>20,5</b>	<b>8,15</b>	<b>620</b>	<b>0,33</b>	<b>0,47</b>	<b>1,27</b>	<b>531,36</b>	<b>131,66</b>	<b>5,09</b>
	<b>Обед</b>											
52	Щи из свежей капусты со сметаной и курой	300/12/15	5,3	9,3	10,2	146	0,05	0,08	14,51	41,22	25,62	1,05
107	Тефтели из говядины с рисом	120/50	15,7	26,0	19,9	377	0,06	0,11	1,92	13,30	33,47	1,34
131	Пюре картофельное	230	4,7	8,1	29,9	215	0,17	0,16	7,96	55,83	45,05	1,64
276	Напиток яблочно-	200	0,3	0,2	25,1	101	0,02	0,01	7,8	11,4	5,34	1,20

	ЛИМОННЫЙ											
	Хлеб пшеничный	31,3	2,6	0,3	16,2	79	0,06	0,03	0	9,10	11,90	0,70
	Хлеб дарницкий	37,5	3,0	0,5	14,25	93	0,08	0,04	0,00	12,53	21,00	1,62
	<b>Итого:</b>		<b>31,6</b>	<b>44,4</b>	<b>115,6</b>	<b>1011</b>	<b>0,44</b>	<b>0,43</b>	<b>32,19</b>	<b>143,38</b>	<b>142,38</b>	<b>7,55</b>
	<b>Всего:</b>		<b>55,1</b>	<b>64,9</b>	<b>197,1</b>	<b>1631</b>	<b>0,77</b>	<b>0,90</b>	<b>33,46</b>	<b>674,74</b>	<b>274,04</b>	<b>12,64</b>

**ДЕНЬ 2**

	<b>Завтрак</b>											
204	Каша кукурузная с маслом	250/10	7,6	13,1	45,8	320	0,05	0,19	0,64	145,18	16,41	0,16
272	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11
9	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,01	0,12	0,00	33,00	15,20	0,56
	Хлеб пшеничный	31,3	2,6	0,3	16,2	79	0,06	0,03	0,00	9,10	11,90	0,70
	<b>Итого:</b>		<b>21,2</b>	<b>21,3</b>	<b>91,45</b>	<b>649</b>	<b>0,23</b>	<b>0,50</b>	<b>1,16</b>	<b>305,67</b>	<b>76,69</b>	<b>3,15</b>
	<b>Обед</b>											
	Нарезка: огурцы свежие	50	0,4	0,0	1,3	7	0,01	0,02	5,00	23,00	7,00	0,30
65	Суп крестьянский с курой со сметаной	300/15/12	5,8	9,1	15,1	166	0,05	0,05	9,74	26,27	19,24	0,78
125	Котлета рубленая из птицы	100/6	12,5	17,7	12,7	262	0,07	0,08	0,33	18,23	18,78	1,49
165	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,1	6,3	41,7	268	0,22	0,13	0,00	15,53	146,91	5,03
278	Напиток из сухофруктов	200	1,0	0,1	27,5	110	0,01	0,09	0,00	6,90	10,01	0,63
	Хлеб пшеничный	31,3	2,6	0,3	16,2	79	0,06	0,03	0,00	9,10	11,90	0,70
	Хлеб дарницкий	37,5	3,0	0,5	14,3	93	0,08	0,04	0,00	12,53	21,00	1,63
	<b>Итого:</b>		<b>35,4</b>	<b>34,0</b>	<b>128,8</b>	<b>985</b>	<b>0,50</b>	<b>0,44</b>	<b>15,07</b>	<b>11,56</b>	<b>234,84</b>	<b>10,56</b>
	<b>Всего:</b>		<b>56,6</b>	<b>55,3</b>	<b>220,25</b>	<b>1634</b>	<b>0,73</b>	<b>0,94</b>	<b>16,23</b>	<b>417,23</b>	<b>311,53</b>	<b>13,71</b>

**ДЕНЬ 3**

	<b>Завтрак</b>											
174	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с/м	250/10	10,3	14,8	44,7	350	0,25	0,22	0,63	172,04	84,30	2,09
268	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	9,9	35	0,00	0,00	0,03	0,26	0,00	0,03
	Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,16	132	0,00	0,02	0,00	2,40	0,00	0,04

	порционно											
	Хлеб пшеничный	31,3	2,6	0,3	16,2	79	0,06	0,03	0,00	9,10	11,90	0,70
	Хлеб дарницкий	37,5	3,0	0,5	14,3	93	0,08	0,04	0,00	12,53	21,00	1,63
	<b>Итого:</b>		<b>16,1</b>	<b>32,1</b>	<b>86,7</b>	<b>689</b>	<b>0,39</b>	<b>0,31</b>	<b>0,66</b>	<b>196,33</b>	<b>117,2</b>	<b>4,49</b>
	<b>Обед</b>											
56	Рассольник Ленинградский с курой и сметаной	300/15/12	5,8	8,7	18,6	178	0,10	0,09	6,18	20,90	29,78	1,22
100	Котлета "Здоровье" из говядины	120/5	18,1	14,8	13,7	276	0,08	0,20	0,66	45,95	34,09	1,62
144	Рагу из овощей	230	4,3	11,1	24,7	217	0,14	0,12	16,74	59,46	53,33	1,82
280	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,1	18,9	73	0,00	0,00	2,33	3,43	1,10	0,08
	Хлеб пшеничный	31,3	2,6	0,3	16,2	79	0,06	0,03	0,00	9,10	11,90	0,70
	Хлеб дарницкий	37,5	3,0	0,5	14,2	93	0,08	0,04	0,00	12,53	21,00	1,62
	<b>Итого:</b>		<b>33,9</b>	<b>35,5</b>	<b>122,5</b>	<b>916</b>	<b>0,54</b>	<b>0,48</b>	<b>25,91</b>	<b>151,37</b>	<b>151,2</b>	<b>7,06</b>
	<b>Всего:</b>		<b>50,0</b>	<b>67,6</b>	<b>209,2</b>	<b>1605</b>	<b>0,85</b>	<b>0,79</b>	<b>26,57</b>	<b>347,7</b>	<b>268,4</b>	<b>11,55</b>

#### ДЕНЬ 4

	<b>Завтрак</b>											
215	Сырники из творога с молоком сгущенным	180/15	31,0	19,4	45,8	485	0,10	0,41	0,91	248,18	38,4	1,41
278	Компот их смеси сухофруктов	200	1,0	0,1	27,5	110	0,01	0,03	0,32	28,69	18,27	0,61
	Хлеб пшеничный	31,3	2,6	0,3	16,2	79	0,06	0,03	0,00	9,10	11,90	0,70
	<b>Итого:</b>		<b>34,6</b>	<b>19,8</b>	<b>89,5</b>	<b>674</b>	<b>0,17</b>	<b>0,47</b>	<b>1,23</b>	<b>285,97</b>	<b>68,57</b>	<b>2,72</b>
	<b>Обед</b>											
	Помидоры свежие (нарезка)	50	0,6	0,1	1,9	12	0,35	0,30	12,5	7,00	10,00	0,45
54	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	300/12	2,8	9,9	16,3	165	0,06	0,09	9,82	60,71	30,21	1,37
83	Биточек рыбный из минтая	100/5	16,2	17,8	12,9	278	0,19	0,15	0,38	49,71	31,86	1,41
202	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,0	40,0	235	0,07	0,02	0,00	11,17	8,77	0,89
279	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	0,01	1,60	6,03	3,13	0,80

	(яблок)											
	Хлеб пшеничный	31,3	2,6	0,3	16,2	79	0,06	0,03	0,00	9,10	11,90	0,70
	Хлеб дарницкий	37,5	3,0	0,5	14,25	93	0,08	0,04	0,00	12,53	21,00	1,62
	<b>Итого:</b>		<b>32,0</b>	<b>34,0</b>	<b>134,9</b>	<b>930</b>	<b>0,82</b>	<b>0,64</b>	<b>24,3</b>	<b>156,25</b>	<b>116,87</b>	<b>7,24</b>
	<b>Всего</b>		<b>64,0</b>	<b>53,8</b>	<b>224,4</b>	<b>1604</b>	<b>0,99</b>	<b>1,11</b>	<b>25,53</b>	<b>442,22</b>	<b>185,44</b>	<b>9,96</b>

**ДЕНЬ 5**

	<b>Завтрак</b>											
	Сыр порциями	30	7,0	9,0	0,00	114	0,02	0,10	0,20	264,0	10,60	0,30
99	Биточек из говядины	100/5	17,3	13,9	13,9	250	0,09	0,13	1,01	31,78	26,09	1,25
166	Каша перловая рассыпч.	180	5,5	4,3	38,0	216	0,11	0,08	10,17	83,48	64,71	10,17
268	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	9,9	35	0,00	0,00	0,03	0,26	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	31,3	2,6	0,3	16,2	79	0,06	0,03	0,00	9,10	11,90	0,70
	Хлеб дарницкий	37,5	3,0	0,5	14,3	93	0,08	0,04	0,00	12,53	21,00	1,63
	<b>Итого:</b>		<b>35,5</b>	<b>28,0</b>	<b>92,3</b>	<b>787</b>	<b>0,36</b>	<b>0,38</b>	<b>11,38</b>	<b>401,15</b>	<b>134,3</b>	<b>14,08</b>
	<b>Обед</b>											
57	Рассольник домашний с курой и сметаной	300/15/12	5,8	8,6	16,5	168	0,11	0,09	12,74	30,76	31,75	1,29
100	Котлета рубленая с маслом	100/5	13,9	18,1	7,8	257	0,06	0,11	0,98	22,06	22,03	1,29
129	Картофель отварной	230/7	4,5	6,4	32,0	207	0,14	0,12	1,97	20,68	45,83	1,81
277	Компот из апельсинов	200	0,4	0,1	17,3	70	0,01	0,01	12,00	15,36	5,66	0,17
	Хлеб пшеничный	31,3	2,6	0,3	16,2	79	0,06	0,03	0,00	9,10	11,90	0,70
	Хлеб дарницкий	37,5	3,0	0,5	14,2	93	0,08	0,04	0,00	12,53	21,00	1,62
	<b>Итого:</b>		<b>30,3</b>	<b>34,0</b>	<b>104,0</b>	<b>874</b>	<b>0,46</b>	<b>0,40</b>	<b>27,69</b>	<b>110,49</b>	<b>138,17</b>	<b>6,88</b>
	<b>Всего:</b>		<b>65,7</b>	<b>62,0</b>	<b>196,3</b>	<b>1661</b>	<b>0,82</b>	<b>0,78</b>	<b>39,07</b>	<b>511,64</b>	<b>272,47</b>	<b>20,96</b>

**ДЕНЬ 6**

	<b>Завтрак</b>											
185	Каша пшенная молочная с маслом	250/10	9,5	9,2	44,8	301	0,18	0,20	0,68	164,70	57,38	1,50
272	Кофейный напиток с	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,8	12,18	0,11

	МОЛОКОМ											
	Хлеб пшеничный	31,3	2,6	0,3	16,2	79	0,00	0,03	0,00	9,10	11,90	0,70
	Хлеб дарницкий	37,5	3,0	0,5	14,3	93	0,08	0,04	0,00	12,53	21,00	1,63
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,01	0,12	0,00	33,00	15,20	0,56
	<b>Итого</b>		<b>23,3</b>	<b>17,4</b>	<b>90,5</b>	<b>630</b>	<b>0,36</b>	<b>0,51</b>	<b>1,20</b>	<b>325,13</b>	<b>117,66</b>	<b>4,50</b>
	<b>Обед</b>											
75	Суп молочный с макаронными изделиями	300	6,6	6,2	23,8	178	0,08	0,18	0,76	162,72	21,60	0,48
95	Печень по-строганов.	100/40	24,0	16,3	2,8	254	0,07	2,07	10,79	19,86	23,34	8,46
169	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,4	4,3	45,2	241	0,09	0,07	10,17	66,36	72,50	1,46
279	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	0,01	1,60	6,03	3,13	0,80
	Хлеб пшеничный	62,6	5,6	0,6	32,4	158	0,12	0,06	0,00	18,20	23,80	1,40
	Хлеб дарницкий	28,5	2,3	0,4	11,9	71	0,06	0,04	0,00	9,52	15,96	1,24
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	3,8	0,06	0,03	38,00	35,00	11,00	0,10
	<b>Итого</b>		<b>38,9</b>	<b>28,1</b>	<b>150,8</b>	<b>1008</b>	<b>0,49</b>	<b>2,46</b>	<b>61,32</b>	<b>317,69</b>	<b>171,33</b>	<b>13,94</b>
	<b>Всего</b>		<b>62,2</b>	<b>45,5</b>	<b>241,3</b>	<b>1638</b>	<b>0,85</b>	<b>2,97</b>	<b>62,52</b>	<b>642,82</b>	<b>288,99</b>	<b>181,44</b>

**ДЕНЬ 7**

	<b>Завтрак</b>											
	Каша манная с маслом	250/10	6,4	12,8	29,6	255	0,08	0,20	0,69	159,53	21,79	0,41
274	Какао с молоком	200	3,3	2,5	13,7	88	0,03	0,12	0,52	108,57	51,10	0,60
	Сыр порциями	30	7,0	9,0	0,00	114	0,02	0,10	0,20	264,00	10,60	0,30
	Хлеб пшеничный	62,6	5,2	0,6	32,4	158	0,12	0,06	0,00	18,20	23,8	1,40
	<b>Итого:</b>		<b>18,0</b>	<b>23,7</b>	<b>53,7</b>	<b>615</b>	<b>0,17</b>	<b>0,41</b>	<b>1,27</b>	<b>509,53</b>	<b>91,03</b>	<b>1,93</b>
	<b>Обед</b>											
	Огурцы свежие (нарезка)	75	0,6	0,0	2,0	11	0,02	0,03	7,50	34,50	10,50	0,45
52	Щи из свежей капусты с картофелем с курой и сметаной	300/15/12	5,3	9,3	10,2	146	0,05	0,08	14,51	41,22	25,62	1,05
124	Фрикадельки из курицы	100/6	14,5	15,7	11,1	245	0,05	0,12	0,57	56,50	19,20	1,28
165	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,1	6,3	41,7	268	0,22	0,13	0,00	15,53	146,91	5,03

	Сок персиковый	200	1,0	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4,0	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	62,6	5,2	0,6	32,4	158	0,12	0,06	0,00	18,20	23,8	1,40
	Хлеб дарницкий	37,5	3,0	0,5	14,3	93	0,08	0,04	0,00	12,53	21,00	1,63
	<b>Итого:</b>		<b>39,7</b>	<b>32,6</b>	<b>131,9</b>	<b>1013</b>	<b>0,56</b>	<b>0,48</b>	<b>26,58</b>	<b>193,18</b>	<b>255,03</b>	<b>13,64</b>
	<b>Всего:</b>		<b>57,7</b>	<b>56,3</b>	<b>185,6</b>	<b>1628</b>	<b>0,73</b>	<b>0,89</b>	<b>27,85</b>	<b>702,71</b>	<b>346,06</b>	<b>15,57</b>

**ДЕНЬ 8**

	<b>Завтрак</b>											
	Масло сливочное порционно	20	0,1	16,5	1,6	132	0,00	0,02	0,00	2,40	0,00	0,04
174	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом	250/10	10,3	14,8	44,7	350	0,25	0,22	0,63	172,04	84,30	2,09
268	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	9,9	35	0,00	0,00	0,03	0,26	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	31,3	2,6	0,3	16,2	79	0,06	0,03	0,00	9,10	11,90	7,99
	Хлеб дарницкий	37,5	3,0	0,5	14,3	93	0,08	0,04	0,00	12,53	21,00	1,63
	<b>Итого:</b>		<b>16,1</b>	<b>32,1</b>	<b>102,9</b>	<b>689</b>	<b>0,39</b>	<b>0,31</b>	<b>0,66</b>	<b>196,33</b>	<b>117,2</b>	<b>11,78</b>
	<b>Обед</b>											
63	Суп картофельный с бобовыми, гречками и курой	300/25/15	12,8	7,6	38,3	276	0,18	0,08	5,33	38,74	47,24	2,78
81	Рыба припущенная	100	15,1	16,6	12,0	260	0,18	0,14	0,35	46,53	29,83	1,33
131	Пюре картофельное	180/5	3,7	6,3	23,4	168	0,14	0,12	6,22	43,69	35,26	1,28
	Доп. гарнир: помидоры свежие	50	0,6	0,1	1,9	12	0,35	0,30	12,5	7,00	10,00	0,45
277	Компот из апельсинов	200	0,4	0,1	17,3	70	0,01	0,01	12,00	15,36	5,66	0,17
	Хлеб пшеничный	31,3	2,6	0,3	16,2	79	0,06	0,03	0,00	9,10	11,90	7,99
	Хлеб дарницкий	28,5	2,3	0,4	11,9	71	0,06	0,04	0,00	9,52	15,96	1,24
	<b>Итого:</b>		<b>37,5</b>	<b>31,4</b>	<b>131,0</b>	<b>936</b>	<b>0,98</b>	<b>0,72</b>	<b>36,40</b>	<b>169,94</b>	<b>155,85</b>	<b>15,24</b>
	<b>Всего</b>		<b>53,6</b>	<b>63,5</b>	<b>223,9</b>	<b>1625</b>	<b>1,37</b>	<b>1,03</b>	<b>37,06</b>	<b>366,27</b>	<b>273,05</b>	<b>27,02</b>

**ДЕНЬ 9**

	<b>Завтрак</b>											
204	Каша кукурузная с маслом	250/10	6,1	12,1	36,8	269	0,04	0,15	0,51	116,38	13,13	0,13
272	Кофейный напиток с	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,8	12,18	0,11

	МОЛОКОМ											
4	Бутерброд с повидлом	31,3/40/ 10	2,4	7,5	36,9	222	0,04	0,03	0,08	12,06	11,10	0,90
	Хлеб пшеничный	31,3	2,6	0,3	16,2	79	0,06	0,03	0,00	9,10	11,90	0,70
	<b>Итого:</b>		<b>14,0</b>	<b>22,7</b>	<b>104,8</b>	<b>664</b>	<b>0,17</b>	<b>0,33</b>	<b>1,11</b>	<b>243,34</b>	<b>48,31</b>	<b>1,84</b>
	<b>Обед</b>											
	Огурцы свежие (нарезка)	50	0,4	0,0	1,3	7,0	0,01	0,02	5,0	23,0	7,0	0,3
	Рассольник Ленинградский с курой и сметаной	300/15/12	5,8	8,7	18,6	178	0,10	0,09	6,18	20,90	29,78	1,22
102	Зразы "Школьные" из говядины	100	13,9	16,8	12,9	259	0,06	0,13	0,00	19,79	27,28	1,69
201	Бобовые отварные	180	14,2	3,4	30,8	214	0,32	0,13	0,00	117,61	79,57	4,56
278	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,1	27,5	110	0,01	0,03	0,32	28,69	18,27	0,61
	Хлеб пшеничный	31,3	0,6	0,6	16,2	79	0,06	0,03	0,00	9,10	11,90	0,70
	Хлеб дарницкий	37,5	3,0	0,5	14,2	93	0,08	0,04	0,00	12,53	21,00	1,63
	<b>Итого:</b>		<b>38,9</b>	<b>30,1</b>	<b>105,4</b>	<b>940</b>	<b>0,64</b>	<b>0,47</b>	<b>11,50</b>	<b>231,62</b>	<b>187,80</b>	<b>10,71</b>
	<b>Всего</b>		<b>52,9</b>	<b>52,8</b>	<b>230,2</b>	<b>1604</b>	<b>0,81</b>	<b>0,80</b>	<b>12,61</b>	<b>474,96</b>	<b>236,11</b>	<b>12,55</b>

### День 10

	<b>Завтрак</b>											
9	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,01	0,12	0,00	33,00	15,20	0,56
179	Каша рисовая с маслом	250/10	8,2	9,5	58,6	330	0,09	0,17	0,63	148,70	23,40	0,75
274	Какао с молоком	200	3,3	2,5	13,7	88	0,03	0,12	0,52	108,57	51,10	0,60
	Хлеб пшеничный	62,6	5,2	0,6	32,4	158	0,12	0,06	0,00	18,20	23,80	1,40
	Хлеб дарницкий	30	2,4	0,4	11,4	60	0,06	0,03	0,00	10,02	16,80	1,30
	<b>Итого:</b>		<b>24,2</b>	<b>17,6</b>	<b>116,4</b>	<b>699</b>	<b>0,31</b>	<b>0,50</b>	<b>1,15</b>	<b>318,49</b>	<b>130,30</b>	<b>4,61</b>
	<b>Обед</b>											
54	Борщ из свежей капусты с картофелем курой и сметаной	300/15/12	6,0	12,2	16,4	199	0,07	0,11	9,96	63,01	32,99	1,57
125	Котлета рубленая из птицы	100/6	12,5	17,7	12,7	262	0,07	0,08	0,33	18,23	18,78	1,49

202	Макаронные изделия	180	6,6	5,0	40,0	235	0,07	0,02	0,00	11,17	8,77	0,89
279	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	0,01	1,60	6,03	3,13	0,80
	Хлеб пшеничный	31,3	2,6	0,3	16,2	79	0,06	0,03	0,00	9,10	11,90	0,70
	Хлеб дарницкий	37,5	3,0	0,5	14,2	93	0,08	0,04	0,00	12,53	21,00	1,62
	<b>Итого</b>		<b>30,9</b>	<b>35,8</b>	<b>116,7</b>	<b>936</b>	<b>0,36</b>	<b>0,29</b>	<b>11,89</b>	<b>120,07</b>	<b>96,57</b>	<b>7,07</b>
	<b>Всего</b>		<b>55,1</b>	<b>53,4</b>	<b>233,1</b>	<b>1635</b>	<b>0,67</b>	<b>0,79</b>	<b>13,04</b>	<b>438,56</b>	<b>226,87</b>	<b>11,68</b>

### Средние значения

Б (г)	Ж (г)	У (г)	Энергетическая ценность, ккал	В1 (мг)	В2 (мг)	С (мг)	Са (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)
<b>57,8</b>	<b>57,4</b>	<b>216</b>	<b>1628</b>	<b>0,86</b>	<b>1,10</b>	<b>29,39</b>	<b>501,70</b>	<b>270,59</b>	<b>15,48</b>

Примерное меню составлено на основе рецептов из сборника технологических карт, рецептов блюд и кулинарных изделий для детского питания - УФА, 2012г., УФА, 2017г.

Калькулятор:

Шеф-повар:



Н.В. Коньшева

И.В. Демина