КК 5-8 класс														
Первая неделя														
Понедельник														
Прием пищи, наименование блюда	**Выход блюда**	**Пищевые вещества (г)**			**Эн/ц (ккал)**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**				**№ ТК**
		Б	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**E**	**A**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**	
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**
Завтрак														
Каша рисовая молочная жидкая	250	7,03	9,44	42,84	285,34	0,09	1,88	0,24	0,06	181,36	192,38	40,35	0,61	2
Какао с молоком	200	6,19	5,10	29,01	188,56	0,08	2,34	0,01	0,04	221,72	188,20	42,20	1,12	104
Масло сливочное (порциями)	12	0,10	8,70	0,15	79,28	0,00	0,00	0,12	0,46	2,88	3,60	0,00	0,02	18
Сыр (порциями)	17	3,94	5,02	0,00	61,88	0,01	0,12	0,09	0,04	149,60	85,00	5,95	0,17	21
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,55	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	ГП
Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,40	0,07	0,00	0,56	0,00	18,80	62,80	19,60	1,56	ГП
Итого	569	23,78	29,18	112,52	812,96	0,31	4,34	1,57	0,60	584,36	564,48	115,10	4,03	
2 завтрак														
Кисломолочный напиток	200	5,60	6,40	8,20	98,00	0,06	1,40	0,00	0,06	240,00	190,00	28,00	0,20	121
Кондитерские изделия (мармелад, зефир, пастила)	47	0,24	0,00	39,48	89,80	0,17	0,00	1,96	0,13	30,82	110,65	16,04	1,57	ГП
Итого	247	5,84	6,40	47,68	187,80	0,23	1,40	1,96	0,18	270,82	300,65	44,04	1,77	
Обед														
Лук репчатый или чеснок (порциями)	10	0,7	0,1	3,0	14,9	0,0	1,0	0,0	0,0	18,0	10,0	3,0	0,2	50
Овощное ассорти 9 (томат, огурец)	150	0,90	0,15	2,85	17,50	0,05	16,00	0,40	0,00	15,50	28,00	17,00	0,70	27
или Овощное ассорти 15 (помидоры солёные, огурцы солёные)*	150	1,43	0,15	3,90	24,75	0,02	15,00	0,60	0,02	24,75	44,25	21,75	1,05	25
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	250	5,78	6,79	16,46	150,12	0,10	30,08	0,38	0,03	62,30	103,36	34,30	1,78	58
Поджарка из свинины	120	20,00	44,99	3,13	370,05	0,76	15,70	5,93	0,00	49,60	247,98	38,14	2,80	81
Картофельное пюре	125	16,67	4,52	18,28	124,99	0,14	21,49	0,16	0,03	38,01	80,75	27,28	1,01	98
Фасоль стручковая запеченная	100	20,00	4,18	3,25	58,98	0,10	19,55	2,01	0,00	67,24	44,38	25,74	1,10	101