

Примерное меню рационального питания для обучающихся МБОУ "Завральная СОШ"
 Составлено по сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях:
 Разраб отчики Тутельян В.А., Могильный М.П. 2008 - 2011гг., Сборник мет.рекомендаций Санкт.Питер. 2008г.

Возрастная категория для детей 7 - 11 лет

Сезон осенне - зимний

Режим питания: пн-птн завтрак с 08.45 до 10.45

обед с 12.50 до 14.50

полдник 16.00

Директор МБОУ «Завральная СОШ»
 А.А.Попова



Исполнитель: Табаева О.П. - шеф – повар

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белк м, г	Жир г, г	Углево д, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг										
Завтрак																													
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5.9	8.0	26.7	289.6	0.0	1.29	0.0	0.65	0.0	0.0	136.7	19.35	113.5	1.29	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	189	2008							
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.0	0.00	0.1	0.81	0.8	0.1	19.93	4.35	69.55	0.91	56.35	8.05	0.02	0.0	0.0	209	2011							
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	14.4	96.1	0.0	0.52	0.0	0.00	0.0	0.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	382	2011							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.00	0.0	0.39	0.0	0.0	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.0	0.0	ГР								
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БА НАН ИЛИ ГРУША)	100	0.4	0.4	9.5	45.6	0.0	4.00	0.0	0.63	0.0	0.0	14.40	7.20	9.90	1.98	278.0	2.00	0.01	0.0	0.0	340	2011							
Итого за прием пищи:	560	16.6	16.0	60.9	540.0	0.1	5.81	0.1	2.48	0.8	0.3	175.6	37.50	209.7	4.58	360.1	10.0	0.03	0.0										
Обед																													
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	60	0.6	0.1	2.2	13.9	0.0	5.98	0.0	0.23	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	71	2008							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4.6	4.3	15.1	117.7	0.1	3.72	0.2	3.26	0.0	0.0	28.91	26.64	62.62	1.53	378.5	3.56	0.02	0.0	0.0	102	2011							
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	21.9	27.4	51.2	417.1	0.1	1.48	0.4	4.84	0.0	0.1	30.44	54.16	249.2	2.26	310.3	7.97	0.15	0.0	0.0	291	2011							
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0.3	0.1	25.9	106.9	0.0	8.04	0.0	0.07	0.0	0.0	17.24	5.38	6.94	0.09	67.21	0.67	0.01	0.0	0.0	346	2011							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.0	0.00	0.0	0.78	0.0	0.0	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.0	0.0	ГР								
ХЛЕБ РУКАНОЙ	20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.0	0.08	0.0	0.07	0.0	0.0	14.60	8.00	25.00	0.00	33.20	0.00	10.2	6.1	ГР									
Итого за прием пищи:	720	32.1	32.8	124.0	802.2	0.4	19.3	0.7	9.25	0.0	0.3	100.3	107.3	377.3	4.68	840.9	12.2	10.3	6.2										
Полдник																													
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ СОК ДЯБЛОЧНЫЙ	50	6.3	3.3	23.4	162.5	0.0	0.03	0.0	0.17	0.1	0.0	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.0	0.0	ГР								
Итого за прием пищи:	300	7.6	3.6	48.6	270.0	0.0	5.03	0.0	0.17	0.1	0.1	46.59	18.06	76.99	3.98	364.4	3.86	0.01	0.0	0.0	389	2011							
Всего за день:		56.2	52.4	233.6	1 612.1	0.7	30.1	0.9	11.9	1.0	0.7	322.6	162.9	664.1	13.2	1 565.	26.1	10.4	6.2										

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
ОВОЩНЫЕ ПАЛОЧКИ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.02	5.98	0.01	0.06	0.00	0.02	13.75	8.37	25.12	0.60	84.32	1.79	0.01	0.00	71	2008						
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120	16.7	12.8	15.3	201.2	0.09	14.38	0.13	3.24	0.00	0.15	73.73	34.16	147.46	1.80	220.19	6.69	0.12	0.02	314	2008						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.7	4.8	34.9	205.9	0.10	0.00	0.02	0.11	0.08	0.04	30.88	22.97	58.61	1.08	94.88	0.00	0.01	0.01	202	2011						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	ПР							
Итого за прием	560	25.6	17.8	81.9	548.6	0.26	20.43	0.16	4.00	0.08	0.25	141.41	83.97	269.00	5.33	481.32	8.48	0.14	0.03								
Обед																											
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0.5	3.0	9.4	68.1	0.03	1.67	0.63	1.62	0.00	0.03	18.41	12.72	18.35	0.80	135.47	2.11	0.02	0.00	40	2011						
БОРЩ СИБИРСКИЙ	200	3.1	3.5	14.9	103.9	0.06	7.70	0.17	1.49	0.00	0.06	36.88	25.32	71.20	1.19	402.11	3.80	0.01	0.00	80	2008						
ЖАРКОЕ ГО-ДОМАШНЕМУ	200	24.1	23.1	21.4	389.9	0.18	11.57	0.04	1.02	0.08	0.23	24.69	50.66	250.22	3.90	1 156.85	15.53	0.10	0.00	259	2011						
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	78.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	5.00	2.00	8.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР							
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.09	0.08	0.00	0.07	0.00	0.07	14.60	8.00	25.00	0.00	33.20	0.00	10.20	6.18	ПР							
Итого за прием пищи:	720	32.4	30.6	103.2	786.4	0.43	23.02	0.84	5.08	0.08	0.41	108.78	111.90	406.37	7.09	1 779.23	21.44	10.34	6.18								
Полдник																											
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	162.5	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	ПР							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	250	0.3	0.1	28.1	115.7	0.01	2.25	0.01	0.12	0.00	0.01	21.70	10.72	10.13	0.17	97.40	0.75	0.00	0.00	375	2011						
Итого за прием	300	6.6	3.4	51.5	278.2	0.07	2.28	0.05	0.29	0.11	0.09	50.79	18.78	69.62	0.65	161.85	2.11	0.01	0.01								
Всего за день:		64.6	51.8	236.6	1 613.1	0.76	45.73	1.05	9.37	0.27	0.75	300.98	214.65	744.99	13.07	2 422.40	32.03	10.49	6.22								

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белк и, г	Жир Ё, г	Углево д, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ (С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ)	180	26.6	13.6	24.2	232.3	0.07	1.17	0.08	2.22	0.11	0.33	230.00	36.00	273.10	1.04	314.98	3.85	0.04	0.02	224	2008						
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	3.5	5.7	9.3	78.3	0.02	0.06	0.05	0.10	0.05	0.04	83.77	5.52	57.72	0.28	25.01	0.00	0.00	0.00	3	2011						
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	0.00	0.52	0.00	0.00	0.01	113.50	19.50	87.89	0.40	169.70	9.00	0.00	0.00	432	2008							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР								
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БА НАН ИЛИ ГРУША)	100	0.8	0.2	7.3	36.9	0.05	15.20	0.01	0.20	0.00	31.50	9.90	15.30	0.09	155.00	0.00	0.14	0.00	340	2011							
Итого за прием пищи:	530	33.9	20.9	73.2	501.9	0.22	16.95	0.11	2.90	0.15	463.30	77.52	450.80	2.21	690.50	12.80	0.18	0.10									
Обед																											
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	60	0.8	0.0	2.9	15.1	0.05	60.00	0.15	0.40	0.00	4.32	5.94	8.64	0.54	97.80	1.80	0.01	0.00	71	2008							
СУП С ВЕРМИШЕЛЮ	200	1.4	2.2	10.7	118.2	0.05	5.28	0.16	0.97	0.00	16.97	17.43	39.50	0.68	371.22	3.64	0.02	0.00	103	2011							
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ПТИЦЫ	90	13.5	13.0	9.4	208.1	0.07	0.58	0.06	0.13	0.01	33.16	15.01	123.11	1.12	174.01	5.81	0.08	0.01	297	2011							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.7	6.0	15.8	134.4	0.07	31.20	0.19	2.74	0.00	79.48	30.57	61.23	1.80	388.03	6.18	0.02	0.00	139	2011							
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.70	0.00	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР								
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	14.60	8.00	25.00	0.00	33.20	0.00	10.20	6.10	ПР								
Итого за прием пищи:	760	25.0	22.3	88.5	708.2	0.41	101.14	0.56	5.09	0.03	171.73	98.15	305.08	7.74	1355.80	19.43	10.34	6.19									
Полдник																											
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	190.2	0.06	0.03	0.04	0.17	0.18	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	ПР								
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	250	0.5	0.0	19.2	79.8	0.00	1.04	0.00	0.00	0.00	29.42	12.87	16.76	1.60	63.73	0.00	0.00	0.00	377	2011							
Итого за прием пищи:	300	6.8	3.3	42.6	270.0	0.00	1.07	0.01	0.11	0.11	58.51	20.93	76.25	2.08	128.10	1.36	0.01	0.00									
Всего за день:		65.6	46.5	204.3	1480.1	0.69	119.16	0.76	8.17	0.22	693.63	196.60	832.14	12.03	2174.60	33.64	10.53	6.22									

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белк и, г	Жир Е, г	Углево д, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																									
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	12.5	8.1	2.9	134.7	0.0	1.32	0.5	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	15.39	10.96	19.03	0.37	87.47	1.75	0.01	0.0	229	2011		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3.1	5.2	21.3	245.1	0.1	10.3	0.0	0.2	0.0	0.1	0.1	34.95	29.00	83.74	1.18	760.1	8.42	0.04	0.0	128	2011			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.7	0.0	0.84	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	23.62	10.37	13.56	1.30	51.47	0.00	0.00	0.0	377	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.00	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.0	ПР				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АЛЁРСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БА НАН ИЛИ ГРУША)	100	0.4	0.3	10.0	45.6	0.0	2.00	0.0	0.3	0.0	0.0	0.3	17.10	10.80	14.40	1.80	155.0	1.00	0.01	0.0	340	2011			
Итого за прием пищи:	560	17.9	13.7	59.6	536.4	0.1	14.5	0.5	3.0	0.0	0.1	0.1	95.66	67.73	147.5	5.05	1079.9	11.1	0.06	0.0					
Обед																									
САЛАТ "ДАРЫ ОСЕНИ"	60	0.8	3.0	5.8	54.4	0.0	7.16	0.0	1.4	0.0	0.0	0.0	20.84	8.36	15.64	0.78	140.8	2.17	0.00	0.0	54	2011			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕРЬМЕНЯМИ	200	1.6	2.2	12.2	75.6	0.0	6.08	0.1	0.9	0.0	0.0	0.0	18.28	19.59	44.72	0.77	428.0	4.14	0.02	0.0	88	2011			
ГУЛЯШ	90	15.7	15.9	3.1	270.0	0.0	1.00	0.0	2.2	0.0	0.0	0.0	14.00	20.00	150.0	2.00	0.00	0.00	0.00	0.0	260	2011			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.0	0.00	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	11.00	26.00	78.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.0	323	2008			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	23.2	95.7	0.0	1.60	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	19.81	5.92	3.96	0.79	112.8	0.80	0.00	0.0	342	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.0	0.00	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.0	ПР				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.0	0.08	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	14.60	8.00	25.00	0.00	33.20	0.00	10.2	6.1	ПР				
Итого за прием пищи:	760	26.5	26.8	111.7	848.2	0.3	15.9	0.2	5.9	0.0	0.1	0.1	107.7	101.0	350.9	5.74	766.4	7.11	10.2	6.1					
Полдник																									
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	192.6	0.0	0.03	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.0	ПР				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	250	0.0	0.0	19.4	77.4	0.0	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	10.64	2.29	0.00	0.00	1.36	0.00	0.01	0.0	349	2011			
Итого за прием пищи:	300	6.3	3.3	42.8	270.0	0.0	0.03	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	39.73	10.35	59.49	0.48	65.81	1.36	0.02	0.0					
Всего за день:		50.7	43.8	214.0	1654.5	0.5	30.4	0.8	9.2	0.1	0.4	243.1	179.1	557.9	11.2	1912.2	19.6	10.3	6.1	9					

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Б, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																									
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ЛИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.02	5.98	0.01	0.06	0.00	0.02	13.75	8.37	25.12	0.60	84.32	1.79	0.01	0.00	71	2008				
ПЛОД ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	150	18.7	23.0	38.6	306.0	0.07	0.60	0.40	5.03	0.00	0.11	20.56	45.06	205.79	2.48	368.28	7.79	0.08	0.01	244	2011				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.02	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011				
СОК (Инд. УПАК.)	200	0.6	0.0	32.0	131.9	0.03	4.80	0.10	0.00	0.00	0.07	9.00	21.60	27.00	0.36	304.00	0.00	0.00	0.00	ПР					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР					
Итого за прием	630	21.6	23.2	97.4	555.8	0.15	11.45	0.51	5.48	0.00	0.23	64.06	90.20	287.32	5.09	825.63	9.58	0.09	0.01						
Обед																									
САЛАТ "ПОЛОНЬСКИЙ"	60	0.7	6.1	2.2	36.1	0.02	27.60	0.06	2.88	0.00	0.04	18.00	8.40	15.00	0.48	67.45	0.94	0.00	0.00	28	2008				
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	0.0	0.0	0.0	86.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	87	2011				
КНЕГЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	120	18.3	20.5	4.7	275.1	0.08	1.28	0.18	0.56	0.25	0.17	31.07	20.98	167.23	1.79	204.21	8.15	0.12	0.02	319	2008				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	150	5.7	4.8	34.9	205.9	0.10	0.00	0.02	0.11	0.08	0.04	30.88	22.97	58.61	1.08	94.88	0.00	0.01	0.01	202	2011				
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.2	0.1	22.4	92.5	0.01	1.80	0.01	0.10	0.00	0.01	17.36	8.58	8.10	0.14	77.92	0.60	0.00	0.00	375	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.09	0.08	0.00	0.07	0.00	0.07	14.60	8.00	25.00	0.00	33.20	0.00	10.20	6.18	ПР					
Итого за прием	790	29.6	32.3	93.9	842.4	0.36	30.76	0.27	4.50	0.33	0.35	121.11	82.13	307.54	4.29	529.26	9.69	10.34	6.21						
Полдник																									
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	192.5	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	ПР					
СНЕЖОК	250	7.3	6.3	10.0	132.5	0.10	1.75	0.07	0.18	0.00	0.43	300.00	35.00	237.50	0.25	365.00	22.50	0.05	0.00	ПР					
Итого за прием	300	13.6	9.6	33.4	325.0	0.16	1.78	0.11	0.35	0.11	0.51	329.09	43.06	296.99	0.73	429.45	23.86	0.06	0.01						
Всего за день:		64.7	65.0	224.6	1 723.2	0.67	43.99	0.89	10.33	0.44	1.09	514.26	215.39	891.85	10.11	1 784.34	43.13	10.49	6.23						

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белк м, г	Жир м, г	Углево д м, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7.2	8.9	31.5	236.1	0.1	1.29	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	141.9	46.44	178.0	2.5	0.00	0.00	0.0	0.0	189	2008				
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	3.5	5.7	9.3	78.3	0.0	0.06	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	83.77	5.52	57.72	0.2	25.01	0.00	0.0	0.0	3	2011				
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.7	24.3	146.8	0.0	0.52	0.0	0.0	0.0	0.1	111.4	27.49	95.58	0.8	207.2	9.00	0.00	0.0	0.0	382	2011					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.00	0.0	0.3	0.0	0.0	4.60	6.60	16.80	0.4	25.80	0.00	0.00	0.0	0.0	ПР						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1.5	0.5	20.4	93.1	0.0	4.00	0.0	0.0	0.0	0.0	7.20	37.80	25.20	0.5	348.0	0.00	0.00	0.0	0.0	340	2011					
Итого за прием пищи:	550	17.4	18.9	95.5	601.7	0.2	5.87	0.1	0.6	0.0	0.2	348.9	123.8	373.3	4.6	606.1	9.00	0.00	0.0	0.0							
Обед																											
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	60	0.7	3.0	6.3	56.0	0.0	6.19	0.1	1.4	0.0	0.0	21.57	8.81	15.07	0.6	116.5	1.68	0.01	0.0	0.0	41	2008					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4.6	4.3	15.1	117.7	0.1	3.72	0.2	3.2	0.0	0.0	28.91	26.64	62.62	1.5	378.5	3.56	0.02	0.0	0.0	102	2011					
ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ	120	16.8	10.8	9.9	204.2	0.0	0.04	0.0	0.6	0.3	0.0	22.85	7.63	41.92	0.6	56.62	3.50	0.01	0.0	0.0	234	2011					
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	150	3.2	5.4	32.7	192.1	0.0	0.52	0.2	0.4	0.0	0.0	10.24	23.79	68.72	0.5	77.28	1.31	0.02	0.0	0.0	58	2011					
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	15.5	61.9	0.0	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	8.52	1.83	0.00	0.0	1.09	0.00	0.00	0.0	0.0	349	2011					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.0	0.00	0.0	0.7	0.0	0.0	9.20	13.20	33.60	0.8	51.60	0.00	0.01	0.0	0.0	ПР						
ХЛЕБ РУКАНОЙ	20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.0	0.08	0.0	0.0	0.0	0.0	14.60	8.00	25.00	0.0	33.20	0.00	10.2	6.1	0.0	ПР						
Итого за прием пищи:	790	30.0	24.4	109.1	778.5	0.3	10.5	0.6	6.6	0.4	0.2	115.8	89.90	246.9	4.1	714.9	10.0	10.2	6.1								
Полдник																											
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	50	6.3	3.3	23.4	162.5	0.0	0.03	0.0	0.1	0.1	0.0	29.09	8.06	59.49	0.4	64.45	1.36	0.01	0.0	0.0	ПР						
Итого за прием пищи:	300	6.7	3.5	50.3	275.3	0.0	30.0	0.0	0.2	0.0	0.0	21.36	12.41	11.14	0.4	132.6	0.38	0.01	0.0	0.0	375	2011					
Всего за день:		54.1	46.7	254.9	1 655.4	0.7	46.4	0.8	7.6	0.5	0.5	515.2	234.2	690.8	9.7	1 518.	20.7	10.2	6.2	0							

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур																	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг																									
Завтрак																						ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	16.1	28.9	6.6	248.9	0.0	0.70	0.3	1.9	2.0	0.4	255.6	26.31	278.7	2.03	314.4	27.8	0.04	0.0	2.0	211	2011
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН)	30	1.3	10.1	9.0	92.0	0.0	0.00	0.0	0.2	0.1	0.0	5.00	2.40	14.40	0.24	19.90	0.00	0.00	0.0	0.0	1	2008																				
		ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.1	3.1	16.0	105.3	0.0	0.59	0.0	0.0	0.0	0.1	119.7	20.15	84.61	1.33	189.2	9.00	0.00	0.0	0.0	378	2011																				
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.00	0.0	0.3	0.0	0.0	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.0	0.0	ГПР																					
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	0.4	0.3	10.0	45.6	0.0	2.00	0.0	0.3	0.0	0.0	17.10	10.80	14.40	1.80	155.0	1.00	0.01	0.0	0.0	340	2011																				
Итого за прием пищи:			500	22.5	42.5	51.6	539.1	0.1	3.29	0.4	2.9	2.1	0.6	402.1	66.26	408.9	5.80	704.4	37.8	0.05	0.0	0.0																						
Обед																						САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0.7	3.6	2.7	47.2	0.0	4.90	0.0	1.7	0.0	0.0	4.05	1.83	7.64	0.14	25.41	0.44	0.00	0.0	0.0	25	2011
		СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1.5	4.1	8.6	77.3	0.0	6.80	0.1	1.8	0.0	0.0	23.57	16.81	36.90	0.68	293.1	3.12	0.01	0.0	0.0	99	2011																				
		ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	90	17.2	17.6	1.8	233.8	0.0	1.22	0.0	0.2	0.0	0.1	18.22	17.40	145.8	1.47	215.9	6.27	0.11	0.0	0.0	290	2011																				
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.7	4.8	34.9	205.9	0.1	0.00	0.0	0.1	0.0	0.0	30.88	22.97	58.61	1.08	94.88	0.00	0.01	0.0	0.0	202	2011																				
		КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.0	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	9.27	1.98	0.00	0.00	1.26	0.00	0.00	0.0	0.0	348	2011																				
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.0	0.00	0.0	0.7	0.0	0.0	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.0	0.0	ГПР																					
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.0	0.08	0.0	0.0	0.0	0.0	14.60	8.00	25.00	0.00	33.20	0.00	10.2	6.1	0.0	ГПР																					
Итого за прием пищи:			760	29.7	30.9	97.0	788.2	0.3	13.0	0.3	4.7	0.0	0.3	109.7	82.19	307.5	4.17	715.5	9.83	10.3	6.2	0.0																						
Полдник																						КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	162.5	0.0	0.03	0.0	0.1	0.1	0.0	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.0	0.0	ГПР	
		СОК ФРУКТОВЫЙ ИЛИ ЯГОДНЫЙ	250	1.3	0.3	25.3	107.5	0.0	5.00	0.0	0.0	0.0	0.0	17.50	10.00	17.50	3.50	300.0	2.50	0.00	0.0	0.0	389	2011																				
Итого за прием пищи:			300	7.6	3.6	48.6	270.0	0.0	5.03	0.0	0.1	0.1	0.1	46.59	18.06	76.99	3.98	364.4	3.86	0.01	0.0	0.0																						
Всего за день:				59.7	76.9	197.3	1597.3	0.6	21.3	0.7	7.8	2.3	1.1	558.5	166.5	793.5	13.9	1784.3	51.4	10.4	6.2	0.0	0.0																					

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Р., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																									
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	60	0.6	0.1	2.2	13.9	0.03	5.98	0.08	0.23	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2008			
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	120	26.9	16.0	4.4	270.2	0.02	0.02	0.02	1.89	0.00	0.01	19.25	2.65	13.92	0.10	27.55	1.77	0.00	0.00	0.00	232	2011			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	150	8.8	5.4	40.2	169.3	0.23	0.95	0.37	4.77	0.06	0.14	24.94	130.88	200.32	4.61	321.46	3.59	0.03	0.01	166	2011				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.7	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	0.02	23.62	10.37	13.56	1.30	51.47	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	113	2011			
Итого за прием	560	39.0	21.7	77.2	588.2	0.33	7.79	0.47	7.48	0.06	0.21	74.71	153.80	253.00	6.61	439.18	5.36	0.03	0.01						
Обед																									
ВИНЕГРЕТ	60	0.8	3.6	4.9	55.6	0.03	2.46	0.18	1.63	0.00	0.02	14.47	11.21	24.28	0.51	170.43	2.31	0.00	0.00	0.00	67	2011			
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	0.7	4.0	5.7	61.8	0.03	2.86	0.00	1.73	0.00	0.02	14.11	9.38	21.12	0.37	195.23	1.83	0.01	0.00	0.00	113	2011			
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	24.8	27.5	50.9	389.4	0.10	0.59	0.32	5.25	0.00	0.16	22.58	56.60	269.79	3.20	471.03	9.88	0.10	0.01	244	2011				
НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	200	0.3	0.1	25.1	103.9	0.01	20.70	0.01	0.19	0.00	0.01	17.04	9.05	7.69	0.31	91.88	0.26	0.00	0.00	437	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	113	2011				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.09	0.08	0.00	0.07	0.00	0.07	14.60	8.00	25.00	0.00	33.20	0.00	10.20	6.18	113	2011				
Итого за прием пищи:	720	31.3	36.0	116.2	757.3	0.32	26.69	0.51	9.65	0.00	0.30	92.00	107.44	381.48	5.19	1 013.37	14.28	10.32	6.19						
Полдник																									
РЖЕНКА	250	7.5	2.5	10.5	100.0	0.05	1.25	0.00	0.00	0.00	0.00	310.00	35.00	230.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	113	2011			
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	170.0	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	0.01	113	2011			
Итого за прием	300	13.8	5.8	33.9	270.0	0.11	1.28	0.04	0.17	0.11	0.08	339.09	43.06	289.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	0.01					
Всего за день:		84.1	63.6	227.4	1 615.5	0.76	35.76	1.02	17.30	0.17	0.59	505.80	304.30	923.97	12.28	1 517.00	21.00	10.36	6.21						

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества										№ рецепта - т/д/ы	Сборник рецептур
		Белк м, г	Жир м, г	Углево д, м, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	0.8	0.2	7.3	36.9	0.05	15.20	0.01	0.20	0.00	0.00	0.03	31.50	9.90	15.30	0.09	155.00	0.00	0.14	0.00	340	2011					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	180	13.3	14.1	12.1	286.1	0.04	5.10	0.07	1.96	0.09	0.28	115.00	18.00	160.00	0.60	220.07	1.88	0.03	0.03	224	2008						
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	0.00	0.52	0.00	0.00	0.01	113.50	19.50	87.89	0.40	169.70	9.00	0.00	0.00	0.00	432	2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР							
Итого за прием пищи:	500	17.1	15.7	51.8	477.4	0.10	20.80	0.10	2.50	0.00	0.40	284.60	54.00	279.90	1.40	570.60	10.80	0.17	0.00								
Обед																											
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	60	0.8	0.0	2.9	15.1	0.05	60.00	0.15	0.40	0.00	4.32	5.94	8.64	0.54	97.80	1.80	0.01	0.00	71	2008							
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2.2	3.4	13.4	108.6	0.05	5.36	0.16	1.95	0.00	20.00	20.80	58.40	0.80	388.06	3.52	0.02	0.00	96	2011							
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17.3	22.0	19.2	344.6	0.16	9.67	0.29	3.30	0.01	30.97	40.90	191.06	2.39	785.11	11.13	0.14	0.02	309	2008							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	23.2	95.7	0.01	1.60	0.00	0.25	0.01	19.81	5.92	3.96	0.79	112.82	0.80	0.00	0.00	342	2011							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.00	0.00	0.07	0.00	0.00	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР								
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	14.60	8.00	25.00	0.00	33.20	0.00	10.20	6.10	ПР								
Итого за прием пищи:	720	25.1	26.5	88.3	710.5	0.42	76.70	0.60	6.75	0.00	98.90	94.76	320.66	5.32	1468.55	17.25	10.38	6.20									
Полдник																											
ЧАЙ С САХАРОМ	250	0.4	0.0	19.1	77.8	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	20.08	10.63	15.57	1.50	53.41	0.00	0.00	0.00	376	2011							
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	192.5	0.00	0.03	0.00	0.10	0.10	29.09	8.06	59.49	0.40	64.45	1.36	0.01	0.00	ПР								
Итого за прием пищи:	300	6.7	3.3	42.4	270.3	0.00	0.11	0.00	0.10	0.10	49.17	18.69	75.06	2.00	117.80	1.36	0.01	0.00									
Всего за день:		48.9	45.5	182.6	1458.2	0.65	97.64	0.74	9.47	0.00	412.69	167.45	675.71	8.84	2157.00	29.49	10.56	6.24									

10 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево-д., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																									
ОВОЩНЫЕ ПАЛОЧКИ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.02	5.98	0.01	0.06	0.00	0.02	13.75	8.37	25.12	0.60	84.32	1.79	0.01	0.00	71	2008				
КОТЛЕТА "ДОРОВЫЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120	15.2	19.2	9.3	206.3	0.09	1.10	0.33	4.45	0.16	0.13	37.30	29.74	165.57	2.56	306.57	8.09	0.04	0.00	38	2012				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.7	4.8	34.9	205.9	0.10	0.00	0.02	0.11	0.00	0.04	30.88	22.97	58.61	1.08	94.88	0.00	0.01	0.01	202	2011				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.39	0.00	0.00	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ГП					
Итого за прием пищи:	550	23.3	24.2	70.9	530.1	0.22	7.15	0.33	5.01	0.22	0.22	102.6	76.25	278.7	5.89	554.80	9.88	0.06	0.00						
Обед																									
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЙ ВАЛБС"	60	3.6	9.3	0.9	101.0	0.02	1.93	0.02	2.67	0.00	0.04	7.44	6.49	37.69	0.46	63.98	1.54	0.02	0.00	29	2008				
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1.5	4.1	7.3	72.2	0.04	10.00	0.21	1.82	0.00	0.05	33.10	17.50	34.11	0.79	262.30	3.32	0.02	0.00	88	2011				
ГУЛЯШ	90	15.7	15.9	3.1	270.0	0.00	1.00	0.00	2.20	0.00	0.00	14.00	20.00	150.0	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	260	2011				
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ (БУЛГУР)	150	6.5	5.4	38.2	178.2	0.13	0.00	0.03	1.15	0.00	0.00	27.53	34.42	147.98	2.30	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008				
КИСЕЛЬ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.88	1.71	0.00	0.00	0.87	0.00	0.00	0.00	411	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.78	0.00	0.00	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ГП					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.00	0.08	0.00	0.07	0.00	0.00	14.60	8.00	25.00	0.00	33.20	0.00	10.2	6.1	ГП					
Итого за прием пищи:	760	32.0	35.5	88.8	806.7	0.33	13.0	0.22	8.69	0.00	0.11	113.7	101.3	428.3	6.35	411.95	4.86	10.2	6.1						
Полдник																									
КОМПЛОТ ИЗ КУРАГИ	250	0.0	0.0	24.2	96.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.59	2.48	0.00	0.00	1.58	0.00	0.00	0.00	348	2011				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	193.5	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	ГП					
Итого за прием пищи:	300	6.3	3.3	47.6	290.2	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.00	40.68	10.54	59.49	0.48	66.03	1.36	0.01	0.00						
Всего за день:		61.5	63.0	207.3	1 627.0	0.68	20.19	0.67	13.87	0.35	0.48	257.11	188.11	766.58	12.72	1 032.7	16.10	10.32	6.20						

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Итого за весь период	610,1	555,0	2182,5	16036,3	6,84	490,85	8,50	105,20	5,81	7,72	4324,01	2029,32	7541,72	117,28	17868,43	293,42	104,18	62,18			
Среднее значение за период	61,0	55,5	218,3	1603,6	0,68	49,09	0,85	10,52	0,58	0,77	432,40	202,93	754,17	11,73	1786,84	29,34	10,42	6,22			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,2	31,1	53,7																		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст Детей	Завтрак	Обед	Полдник
7 - 11 начальная школа	550	750	300