

Циклическое десятидневное меню для организации школьного питания детей в возрасте от 7 до 16 лет, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

МОУ "Татищевская ООШ"

"Утверждаю"
 Директор МОУ Татищевской ООШ:
 _____ И.И. Стариковой
 " 01 " _____ сентября _____ 2023 г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
БУТЕРБРОД С СЫРОМ С МАСЛОМ	30/15/10	4	12,1	0,1	126,5	0	0,1	0,2	0,3	151,5	6	87,1	0,2	3	2008	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	8,9	10,9	42,3	303,2	0,1	0,6	0,1	0,2	150,0	40,8	203,8	2,0	189	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	3,3	17,6	114,8	0	0,5	0	0	100,3	24,8	86,0	0,8	433	2008	
СДОБА ЛАКОМКА	80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	424	2011	
Итого за прием пищи:	565	16,3	26,3	60,0	544,5	0,1	1,2	0,3	0,5	401,8	71,6	376,9	3,0			
Обед																
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	80	0,3	0	0,9	4,9	0	3,5	0	0	8	4,9	14,6	0,3		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,8	5,4	19,0	147,3	0,3	4,6	0,2	4,1	41,2	33,7	79,3	2,0	102	2011	
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ.	110	9,8	11,4	5,5	162,8	0	0,3	0	2,0	12,0	17,1	102,6	1,6	268	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	210	5,4	3,7	34,9	194,7	0,1	0	0	1,2	16,8	7,9	42,1	1,0	203	2011	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК .	200	0,1	0,1	22,7	91,8	0	0,7	0	0,1	9,1	2,7	1,8	0,4	396	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008	
Итого за прием пищи:	890	21,4	20,6	83,0	601,5	0,4	9,1	0,2	7,4	87,1	66,3	240,4	5,3			
Всего за день:		37,7	46,9	143,0	1146,0	0,5	10,3	0,5	7,9	488,9	137,9	617,3	8,3			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
БУТЕРБРОД С СЫРОМ МАСЛОМ	35/15/10	4,7	14,2	0,1	147,6	0	0,1	0,2	0,3	177,2	7	101,9	0,2	3	2008	
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,5	10,1	26,3	222,5	0,1	0,5	0	1,1	124,1	46,7	162,6	1,2	189	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,8	15,4	98,6	0	0,5	0	0	98,9	15,2	74,3	0,3	379	2011	
КРУАССАНЫ	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	433	2011	
Итого за прием пищи:	500	14,0	27,1	41,8	468,7	0,1	1,1	0,2	1,4	400,2	68,9	338,8	1,7			
Обед																
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	80	0,2	0	0,8	4,8	0	5	0	0,1	2,8	4	5,2	0,2		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ.	250/15	10,2	3,4	19,3	148,1	0,2	9,7	0,2	1,4	47,7	54,7	178,1	1,6	77	2011	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	110/60	11,6	14,4	5,2	217,3	0,1	8,4	3,7	4,8	26,8	12,6	166,6	3,5	255	2011	
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	210	3,5	4,5	37,3	204,3	0	0	0	0,3	13,7	24,7	72,0	0,5	323	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008	
Итого за прием пищи:	965	25,5	22,3	62,6	574,5	0,3	23,1	3,9	6,6	91,0	96,0	421,9	5,8			
Всего за день:		39,5	49,4	104,4	1043,2	0,4	24,2	4,1	8,0	491,2	164,9	760,7	7,5			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
БУТЕРБРОД С СЫРОМ МАСЛОМ	35/15/10	4,7	14,2	0,1	147,6	0	0,1	0,2	0,3	177,2	7	101,9	0,2	3	2008	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ.	150/50	30,2	21,0	51,7	520,2	0,1	0,6	0,1	0,6	348,6	47,2	373,8	1,2	46	2010	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА.	200	0	0	0	0	0	0	0	0	5,9	1,4	0	0	430	2008	
Итого за прием пищи:	460	34,9	35,2	51,8	667,8	0,1	0,7	0,3	0,9	531,7	55,6	475,7	1,4			
Обед																
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	80	0,3	0	0,9	4,9	0	3,5	0	0	8	4,9	14,6	0,3		2008	
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	2,1	6,5	12,6	121,3	0	8,0	0,2	2,3	53,3	24,6	50,6	1,2	82	2011	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	110/80	6,2	6,1	3,4	92,8	0	0,6	0	0,8	11,7	8,3	60,2	0,9	286	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	210	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	323	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД С ВИТ,С	200	0,3	0,1	21,5	90,2	0	24	0	0,2	17,1	9,9	8,9	0,4	375	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008	
Итого за прием пищи:	970	8,9	12,7	38,4	309,2	0	36,1	0,2	3,3	90,1	47,7	134,3	2,8			
Всего за день:		43,8	47,9	90,2	977,0	0,1	36,8	0,5	4,2	621,8	103,3	610,0	4,2			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
БУТЕРБРОД С СЫРОМ С МАСЛОМ	35/15/10	3,5	8,5	0	92,0	0	0,1	0	0,1	132,6	5,3	76	0,2	3	2008
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,6	5,8	21,3	160,8	0,1	0,6	0	0,4	138,6	18,1	106,7	0,5	112	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,8	15,4	98,6	0	0,5	0	0	98,9	15,2	74,3	0,3	379	2011
КРУАССАН	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	433	2011
Итого за прием пищи:	550	11,9	17,1	36,7	351,4	0,1	1,2	0	0,5	370,1	38,6	257,0	1,0		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	80	0,1	0	0,4	2,1	0	1,5	0	0	3,4	2,1	6,3	0,1		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,2	5,3	20,1	150,0	0,1	6,7	0,2	1,3	32,1	26,0	80,3	1,3	103	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	110	14,4	17,0	7,2	239,1	0	0,6	0,1	1,7	44,6	23,7	155,8	1,7	294	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	210	4,7	8,0	18,5	176,9	0,1	38,4	0,1	0,2	115,2	36,0	79,5	2,2	346	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	890	24,4	30,3	46,2	568,1	0,2	47,2	0,4	3,2	195,3	87,8	321,9	5,3		
Всего за день:		36,3	47,4	82,9	919,5	0,3	48,4	0,4	3,7	565,4	126,4	578,9	6,3		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
БУТЕРБРОД С СЫРОМ С МАСЛОМ	35/15/10	3,5	8,5	0	92,0	0	0,1	0	0,1	132,6	5,3	76	0,2	3	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	250	9,3	11,7	35,2	283,6	0,2	0,6	0,1	3,5	135,7	103,1	218,5	3,3	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,7	14,9	108,3	0	0,6	0	0	117,9	20,7	91,0	0,5	382	2011
СДОБА ЛАКОМКА	80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	424	2011
Итого за прием пищи:	570	16,4	23,9	50,1	483,9	0,2	1,3	0,1	3,6	386,2	129,1	385,5	4,0		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	80	0,1	0	0,4	2,4	0	2,5	0	0	1,4	2	2,6	0,1		2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	1,9	5,4	11,0	100,7	0,1	8,5	0,2	2,4	34,2	21,5	47,9	1,0	99	2011
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	110/50	9,2	6,9	5,5	120,5	0,1	0,7	0	2,8	26,1	29,3	127,5	0,6	245	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	210	3,2	5,2	21,4	145,3	0,2	10,3	0	0,2	38,1	29,3	84,7	1,2	335	2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК .	200	0,1	0,1	25,2	102,0	0	0,8	0	0,1	10,2	2,9	2	0,4	396	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	940	14,5	17,6	63,5	470,9	0,4	22,8	0,2	5,5	110,0	85,0	264,7	3,3		
Всего за день:		30,9	41,5	113,6	954,8	0,6	24,1	0,3	9,1	496,2	214,1	650,2	7,3		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
БУТЕРБРОД С СЫРОМ С МАСЛОМ	35/15/10	3,5	8,5	0	92,0	0	0,1	0	0,1	132,6	5,3	76	0,2	3	2008
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	250	8,9	11,6	43,5	314,1	0,2	0,6	0,1	1,5	144,3	50,9	191,6	1,5	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	19,6	127,6	0	0,5	0	0	111,4	27,5	95,6	0,9	433	2008
КРУАССАНЫ	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	433	2011
Итого за прием пищи:	570	16,2	23,8	63,1	533,7	0,2	1,2	0,1	1,6	388,3	83,7	363,2	2,6		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	80	0,1	0	0,4	2,1	0	1,5	0	0	3,4	2,1	6,3	0,1		2008
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	2,1	6,5	12,6	121,3	0	8,0	0,2	2,3	53,3	24,6	50,6	1,2	82	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	110	15,7	17,7	5,9	244,7	0,1	0,8	0,1	1,5	39,2	22,9	159,6	1,7	294	2011
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	210	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	323	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	890	17,9	24,2	18,9	368,1	0,1	10,3	0,3	3,8	95,9	49,6	216,5	3,0		
Всего за день:		34,1	48,0	82,0	901,8	0,3	11,5	0,4	5,4	484,2	133,3	579,7	5,6		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
БУТЕРБРОД С СЫРОМ С МСЛОМ	30/15/10	4	12,1	0,1	126,5	0	0,1	0,2	0,3	151,5	6	87,1	0,2	3	2008	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЁННЫМ.	150/50	30,2	21,0	51,7	520,2	0,1	0,6	0,1	0,6	348,6	47,2	373,8	1,2	46	2010	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА.	200	0	0	0	0	0	0	0	0	5,9	1,4	0	0	430	2008	
Итого за прием пищи:	455	34,2	33,1	51,8	646,7	0,1	0,7	0,3	0,9	506,0	54,6	460,9	1,4			
Обед																
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	80	0,1	0	0,4	2,1	0	1,5	0	0	3,4	2,1	6,3	0,1		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,8	5,4	19,0	147,3	0,3	4,6	0,2	4,1	39,5	33,6	79,0	2,0	102	2011	
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	110/100	12,3	32,1	4,1	355,9	0,3	1,6	0	2,4	15,7	21,1	123,0	1,4	55	2010	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	210	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	323	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,3	0,1	21,5	90,2	0	24	0	0,2	17,1	9,9	8,9	0,4	375	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008	
Итого за прием пищи:	990	18,5	37,6	45,0	595,5	0,6	31,7	0,2	6,7	75,7	66,7	217,2	3,9			
Всего за день:		52,7	70,7	96,8	1242,2	0,7	32,4	0,5	7,6	581,7	121,3	678,1	5,3			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
БУТЕРБРОД С СЫРОМ С МАСЛОМ	35/15/10	3,5	8,5	0	92,0	0	0,1	0	0,1	132,6	5,3	76	0,2	3	2008
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	4,9	8,6	29,9	216,9	0	0,5	0	0,2	112,3	25,5	115,0	0,4	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,8	15,4	98,6	0	0,5	0	0	98,9	15,2	74,3	0,3	379	2011
СДОБА "ЛАКОМКА"	80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	424	2011
Итого за прием пищи:	520	11,2	19,9	45,3	407,5	0	1,1	0	0,3	343,8	46,0	265,3	0,9		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	80	0,1	0	0,4	2,4	0	2,5	0	0	1,4	2	2,6	0,1		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,9	20,1	118,5	0,1	6,6	0,2	1,3	25,1	23,4	59,0	1,1	103	2011
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ.	110	12,3	14,2	6,8	203,6	0	0,4	0	2,4	15,6	21,5	128,3	2,1	268	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ	210	2,8	8,7	16,8	157,0	0,1	13,0	0,7	0,6	49,4	33,2	73,4	1,5	83	2010
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	890	18,0	25,8	44,1	481,5	0,2	22,5	0,9	4,3	91,5	80,1	263,3	4,8		
Всего за день:		29,2	45,7	89,4	889,0	0,2	23,6	0,9	4,6	435,3	126,1	528,6	5,7		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
БУТЕРБРОД С СЫРОМ С МАСЛОМ	35/15/10	3,5	8,5	0	92,0	0	0,1	0	0,1	132,6	5,3	76	0,2	3	2008
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	7,2	10,7	35,8	267,2	0,1	0,6	0,1	1,1	139,2	20,7	118,5	0,5	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	3,1	17,1	109,3	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	379	2011
СДОБА " ЛАКОМКА"	80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	424	2011
Итого за прием пищи:	590	13,8	22,3	52,9	468,5	0,1	1,2	0,1	1,2	381,7	42,8	276,9	1,0		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	80	0,1	0	0,4	2,1	0	1,5	0	0	3,4	2,1	6,3	0,1		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С О СМЕТАНОЙ	250	1,7	4,4	8,8	82,7	0	12,2	0,2	0,2	49,6	21,0	43,5	1,1	84	2008
ПЛОВ	210	15,7	19,4	41,1	402,3	0	1,2	0,2	3,3	24,4	42,9	183,6	2,3	58	2010
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	23,2	95,6	0	1,6	0	0,3	19,9	5,9	4	0,8	342	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Батон Йодированный	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	830	17,7	24,0	73,5	582,7	0	16,5	0,4	3,8	97,3	71,9	237,4	4,3		
Всего за день:		31,5	46,3	126,4	1051,2	0,1	17,7	0,5	5,0	479,0	114,7	514,3	5,3		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
БУТЕРБРОД С СЫРОМ С МАСЛОМ	35/15/10	3,5	8,5	0	92,0	0	0,1	0	0,1	132,6	5,3	76	0,2	3	2008
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	250	8,1	12,7	32,8	278,2	0,3	0,7	0,1	1,4	155,1	58,3	203,2	1,5	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,7	14,9	108,3	0	0,6	0	0	117,9	20,7	91,0	0,5	382	2011
КРУАССАНЫ	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	433	2011
Итого за прием пищи:	550	15,2	24,9	47,7	478,5	0,3	1,4	0,1	1,5	405,6	84,3	370,2	2,2		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	80	0,1	0	0,4	2,4	0	2,5	0	0	1,4	2	2,6	0,1		2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	4,5	4,7	16,8	128,2	0,1	6,7	0,2	1,4	33,2	28,2	77,6	1,4	8	2010
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ.	110/80	16,1	16,6	2,0	224,6	0,1	0,8	0,1	0,2	23,2	16,1	137,4	1,3	290	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	210	5,4	4,7	34,9	203,5	0,1	0	0	1,2	16,9	7,9	42,3	1,0	331	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	7,4	1,5	0	0	375	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	970	26,1	26,0	73,5	636,1	0,3	10,0	0,3	2,8	82,1	55,7	259,9	3,8		
Всего за день:		41,3	50,9	121,2	1114,6	0,6	11,4	0,4	4,3	487,7	140,0	630,1	6,0		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	381,0	506,8	1050,0	10365,8	3,8	240,5	8,7	60,1	5282,9	1388,0	6235,0	61,7
Среднее значение за период	38,1	50,7	105,0	1036,6	0,4	24,1	0,9	6,0	528,3	138,8	623,5	6,2
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,7	44,0	41,3									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

7-16 лет	533	890
----------	-----	-----