

Примерное меню рационального питания для обучающихся МАОУ «Подгородненпокровская СОШ»
 Составлено по сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
 Разработчик: Тугельян В.А., Могильный М.П. 2008 - 2011гг. Сборник методических рекомендаций Санкт-Петербург, 2008г.
 Возрастная категория для детей 7 - 11 лет
 Режим питания: пн-пт завтрак с 08.45 до 10.45
 пн-пт обед с 12.50 до 14.50
 пн-пт полдник 16.00
 Исполнитель: Михайлова М.А. шеф-повар

1 День

Приним. лица, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецептур уры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	С, мг	Са, мг							
Завтрак																										
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,9	8,0	26,7	289,6	0,08	1,29	0,05	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008		
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,93	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011					
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,4	96,1	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2011		
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО БАЦАН ИЛИ ГРУША)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,02	4,00	0,01	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	560	16,6	16,0	60,9	540,0	0,18	5,81	0,18	2,48	0,89	0,30	175,67	37,50	209,77	4,58	360,15	10,05	0,03	0,01	340	2011					
Обед																										
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ГОМИДОР, 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	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	4,6	4,3	15,1	117,7	0,15	3,72	0,20	3,26	0,00	0,06	28,91	26,64	62,62	1,53	378,58	3,56	0,02	0,00	102	2011					
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	21,9	27,4	51,2	417,1	0,11	1,46	0,45	4,84	0,00	0,16	30,44	54,16	249,22	2,26	310,32	7,97	0,15	0,03	291	2011					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,3	0,1	25,9	106,9	0,01	8,04	0,00	0,07	0,00	0,01	17,24	5,38	6,94	0,09	67,21	0,67	0,01	0,00	346	2011					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	720	32,1	32,8	124,0	802,2	0,45	19,30	0,73	9,25	0,00	0,34	100,99	107,38	377,38	4,68	840,91	12,20	10,39	6,21	1020	2011					
Полдник																										
КОМБИТЕРОСКОЕ 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	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	250	1,3	0,3	25,3	107,5	0,03	5,00	0,00	0,00	0,00	0,03	17,50	10,00	17,50	3,50	300,00	2,50	0,00	0,00	389	2011					
Итого за прием пищи:	300	7,6	3,6	48,6	270,0	0,09	5,03	0,04	0,17	0,11	0,11	46,59	18,06	76,99	3,98	364,45	3,86	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
Всего за день:		56,2	52,4	233,6	1 612,1	0,72	30,14	0,95	11,90	1,00	0,75	322,55	162,94	664,14	13,24	1 565,5	26,11	10,43	6,23							



Утверждено
 Директор МАОУ «Подгородненпокровская СОШ»
 С.В. Щербаков
 2024 г.

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич- еская ценность, ккал	Витаминны											Минеральные вещества										№ рецен-т урлы	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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	Са, 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	0,00	71	2008						
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ 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	30,98	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	0,2	0,2	15,1	71,1	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,50	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
Итого за прием пищи:	560	25,6	17,8	81,9	648,6	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 РЕПЛОК	60	0,5	3,0	9,4	68,1	0,03	1,67	0,63	1,82	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 ПО-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	1156,8	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	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	0,00	0,00	0,00						
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	0,00	0,00	0,00	0,00						
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	1779,2	21,44	10,34	6,18									
Полдник																												
КОМПИОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	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	0,01	0,01	0,01						
Итого за прием пищи:	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	0,00	0,00	0,00	0,01						
Итого 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	2 422,4	32,03	10,49	6,22									

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав											№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			І, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ(С МОЛОКОМ СТУШЕННЫМ)	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
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	0.05	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	113.52	19.50	87.89	0.40	169.77	9.00	0.00	0.00	432	2008
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	ГР	2011
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	0.03	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	0.16	2.91	0.16	0.33	463.39	77.52	450.81	2.21	690.56	12.85	0.18	0.02		
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	0.04	4.32	5.94	8.64	0.54	97.80	1.80	0.01	0.00	71	2008
СЛИС ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	1.4	2.2	10.7	118.2	0.05	5.28	0.16	0.97	0.00	0.04	16.97	17.43	39.50	0.68	371.22	3.64	0.02	0.00	103	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	90	13.5	13.0	9.4	208.1	0.07	0.58	0.06	0.13	0.00	0.12	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	0.08	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	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	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	0.05	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	ГР	2011
ХЛЕБ РЖАНОИ	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	ГР	
Итого за прием пищи:	760	25.0	22.3	88.5	708.2	0.41	101.14	0.56	5.09	0.00	0.39	171.73	98.15	305.08	7.74	1355.8	19.43	10.34	6.19		
Полдник																					
КОМБИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	190.2	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	ГР	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	250	0.5	0.0	19.2	79.8	0.00	1.04	0.00	0.00	0.00	0.02	29.42	12.87	16.76	1.60	63.73	0.00	0.00	0.00	ГР	2011
Итого за прием пищи:	300	6.8	3.3	42.6	270.0	0.06	1.07	0.04	0.17	0.11	0.10	58.51	20.93	76.25	2.08	128.18	1.36	0.01	0.01		
Всего за день:		65.6	46.5	204.3	1480.1	0.69	119.16	0.76	8.17	0.27	1.02	693.63	196.60	832.14	12.03	2174.6	33.64	10.53	6.22		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. эквив. ценность, ккал	Витаминны												Минеральные вещества										№ рецеп-т уры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. кал, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мг	Se, мг										
Завтрак																													
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	12.5	8.1	2.9	134.7	0.02	1.32	0.51	2.09	0.00	0.02	15.39	10.96	19.03	0.37	87.47	1.75	0.01	0.00	229	2011								
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3.1	5.2	21.3	245.1	0.12	10.36	0.04	0.25	0.08	0.11	34.95	29.00	83.74	1.18	760.19	8.42	0.04	0.00	128	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	377	2011								
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	PP									
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	0.4	0.3	10.0	45.6	0.02	2.00	0.00	0.36	0.00	0.03	17.10	10.80	14.40	1.80	155.00	1.00	0.01	0.00	340	2011								
Итого за прием пищи:	560	17.9	13.7	59.6	536.4	0.19	14.52	0.55	3.09	0.08	0.19	95.66	67.73	147.53	5.05	1079.9	11.17	0.06	0.00										
Обед																													
САЛАТ "ДАРЫ ОСЕНИ"																													
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕРЬМЕНЯМИ	69	0.8	3.0	5.8	54.4	0.01	7.16	0.00	1.40	0.00	0.01	20.84	8.36	15.64	0.78	140.81	2.17	0.00	0.00	54	2011								
ГУЛЯЦ	200	1.6	2.2	12.2	75.6	0.06	6.08	0.16	0.98	0.00	0.05	18.28	19.59	44.72	0.77	428.05	4.14	0.02	0.00	88	2011								
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	90	15.7	15.9	3.1	270.0	0.04	1.00	0.01	2.20	0.00	0.00	14.00	20.00	150.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	260	2011								
КОМЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.03	0.00	0.03	0.30	0.00	0.00	11.00	26.00	78.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0.2	0.2	23.2	95.7	0.01	1.60	0.00	0.25	0.00	0.01	19.81	5.92	33.60	0.80	112.82	0.80	0.00	0.00	342	2011								
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	PP									
Итого за прием пищи:	760	26.5	26.8	111.7	848.2	0.30	15.92	0.20	5.98	0.00	0.16	107.73	101.07	350.92	5.74	786.48	7.11	10.23	6.18										
Полдник																													
КОМЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ																													
Итого за прием пищи:	50	6.3	3.3	23.4	192.6	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	PP									
Итого за прием пищи:	250	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	10.64	2.29	0.00	0.00	1.36	0.00	0.01	0.00	349	2011								
Итого за день:	300	6.3	3.3	42.8	270.0	0.06	0.03	0.05	0.17	0.11	0.08	39.73	10.35	59.49	0.48	65.81	1.36	0.02	0.01										
		50.7	43.8	214.0	1 654.5	0.55	30.47	0.80	9.24	0.19	0.43	243.12	179.15	557.94	11.27	1 912.2	19.64	10.31	6.19										

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав										№ рецептур	Сборник рецептур					
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			К, мг	И, мкг	Н, мг	Se, мг	
Завтрак																						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ЛИЛИ СПАДКИЙ 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	
ПИЛОВ 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	16,15	8,57	12,61	1,25	43,23	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2011	
СОК (ИНДИ 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	0,00	0,00	
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	16,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	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	88,2	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	0,00	87	2011
КНЕДИ КУРИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	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 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	
КОМПОТ 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	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОИ	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	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	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			
ЧЕМОЖ	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			
Итого за прием пищи:	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	1 784,3	43,13	0,09	0,01			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны											Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	І, мг	Se, мг							
Завтрак																										
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7.2	8.9	31.5	236.1	0.15	1.29	0.05	0.13	0.00	0.00	141.90	46.44	178.02	2.58	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008				
КАКАО С МОЛОКОМ	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	0.00	3	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	3.8	3.7	24.3	146.8	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	111.43	27.49	95.58	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	0.00	382	2011				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	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	0.00	PP					
Итого за прием пищи:	550	17.4	18.9	95.5	601.7	0.26	5.87	0.14	0.62	0.05	0.21	348.90	123.85	373.32	4.67	606.10	9.00	0.00	0.00	0.00	340	2011				
Обед																										
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ый вариант)	60	0.7	3.0	6.3	56.0	0.02	6.19	0.19	1.43	0.00	0.02	21.57	8.81	15.07	0.68	116.54	1.68	0.01	0.00	0.00	41	2008				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОРОВОМ	200	4.6	4.3	15.1	117.7	0.15	3.72	0.20	3.26	0.00	0.06	28.91	26.64	62.62	1.53	378.58	3.56	0.02	0.00	0.00	102	2011				
ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	120	16.8	10.8	9.9	204.2	0.03	0.04	0.06	0.64	0.32	0.07	22.85	7.63	41.92	0.61	56.62	3.50	0.01	0.00	234	2011					
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	3.2	5.4	32.7	182.1	0.03	0.52	0.21	0.42	0.09	0.04	10.24	23.79	68.72	0.56	77.28	1.31	0.02	0.01	0.01	58	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0.0	0.0	15.5	61.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.52	1.83	0.00	0.00	1.09	0.00	0.00	0.00	349	2011					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	0.00	PP					
Итого за прием пищи:	790	30.0	24.4	109.1	778.5	0.38	10.55	0.66	6.60	0.41	0.28	115.89	89.90	246.93	4.18	714.91	10.05	0.00	10.27	6.19						
Полдник																										
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	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	0.01	PP					
Итого за прием пищи:	300	6.7	3.5	50.3	275.3	0.07	30.03	0.05	0.44	0.11	0.10	50.45	20.47	70.63	0.92	197.10	1.74	0.02	0.02	0.01	375	2011				
Всего за день:		54.1	46.7	254.9	1 655.4	0.71	46.45	0.85	7.66	0.57	0.59	515.24	294.22	690.88	9.77	1 518.1	20.79	10.29	6.20							

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Кл, 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	Сu, мг	Se, мг									
Завтрак																													
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	16,1	28,9	6,6	248,9	0,08	0,70	0,32	1,99	2,01	0,48	255,68	26,31	278,76	2,03	314,49	27,80	0,04	0,02	211	2011								
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН)	30	1,3	10,1	9,0	92,0	0,02	0,00	0,07	0,22	0,15	0,02	5,00	2,40	14,40	0,24	19,90	0,00	0,00	0,00	1	2008								
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,1	3,1	16,0	105,3	0,03	0,50	0,02	0,00	0,00	0,13	119,77	20,15	84,61	1,33	189,23	9,00	0,00	0,00	378	2011								
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	2011								
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	0,4	0,3	10,0	45,6	0,02	2,00	0,00	0,36	0,00	0,03	17,10	10,90	14,40	1,80	155,00	1,00	0,01	0,00	340	2011								
Итого за прием пищи:	500	22,5	42,5	51,6	538,1	0,18	3,29	0,41	2,96	2,16	0,67	402,15	66,26	408,97	5,80	704,42	37,80	0,05	0,02										
Обед																													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0,7	3,6	2,7	47,2	0,03	4,90	0,06	1,71	0,00	0,02	4,05	1,83	7,64	0,14	25,41	0,44	0,00	0,00	25	2011								
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,5	4,1	8,6	77,3	0,05	6,80	0,16	1,87	0,00	0,05	23,57	16,81	36,90	0,68	293,19	3,12	0,01	0,00	99	2011								
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	90	17,2	17,6	1,8	233,8	0,05	1,22	0,08	0,22	0,00	0,13	18,22	17,40	145,81	1,47	215,97	6,27	0,11	0,02	290	2011								
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								
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,27	1,98	0,00	0,00	1,26	0,00	0,00	0,00	348	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 РЖАНОИ	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	0,00	ПР									
Итого за прием пищи:	760	29,7	30,9	97,0	788,2	0,36	13,00	0,32	4,76	0,08	0,33	109,79	82,19	307,56	4,17	715,51	9,83	10,34	6,21										
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									
СОК ФРУКТОВЫЙ ИЛИ ЯГОДНЫЙ	250	1,3	0,3	25,3	107,5	0,03	5,00	0,00	0,00	0,00	0,03	17,50	10,00	17,50	3,50	300,00	2,50	0,00	0,00	389	2011								
Итого за прием пищи:	300	7,6	3,6	48,6	270,0	0,09	5,03	0,04	0,17	0,11	0,11	46,59	18,06	76,99	3,98	364,45	3,85	0,01	0,01										
Всего за день:		59,7	76,9	197,3	1 597,3	0,65	21,32	0,77	7,89	2,35	1,11	558,53	166,51	793,52	13,95	1 784,3	8	51,49	10,40	6,24									

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич- еская ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества										№ рецеп-т уры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, 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	0,06	0,23	0,00	0,02	0,00	0,01	19,25	2,65	13,92	0,10	27,55	1,77	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	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	0,00	0,00	0,00	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	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	
Итого за прием пищи:	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 ОВОЩНОЙ	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	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	
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	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
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПОВАДИНЫ	200	24,8	27,5	50,9	399,4	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	23,1	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	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	
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	29,00	0,00	33,20	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	0,00	0,00	0,00	
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	0,03	0,01															
Полдник																																		
РЯЖЕНКА	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	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	
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															
Итого за прием пищи:	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															
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	0,03	0,01															

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины													№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Г, мг			Se, мг
Завтрак																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО БИШАН ИЛИ ГРУША)	100	0,8	0,2	7,3	36,9	0,05	15,20	0,01	0,20	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	0,05	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	113,52	19,50	87,89	0,40	169,77	9,00	0,00	0,00	432	2008
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	PP	
Итого за прием пищи:	500	17,1	15,7	51,8	477,4	0,17	20,82	0,10	2,55	0,09	0,44	264,62	54,00	279,99	1,49	570,64	10,88	0,17	0,03		
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	0,04	4,32	5,94	8,64	0,54	97,80	1,80	0,01	0,00	71	2008
РАСОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,2	3,4	13,4	108,6	0,05	5,36	0,16	1,95	0,00	0,04	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	0,00	0,19	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	0,00	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	0,06	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	PP	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,6	9,6	51,8	0,09	0,09	0,00	0,07	0,00	0,07	14,60	8,00	25,00	0,00	33,20	0,00	0,00	10,20	6,18	PP
Итого за прием пищи:	720	25,1	26,5	88,3	710,5	0,42	76,71	0,60	6,75	0,00	0,37	98,90	94,76	320,66	5,32	1468,59	17,25	0,01	0,00	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	0,02	20,08	10,63	15,57	1,55	53,41	0,00	0,00	0,00	376	2011
КОМПЬЮТЕРНОЕ 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	PP	
Итого за прием пищи:	300	6,7	3,3	42,4	270,3	0,06	0,11	0,04	0,17	0,11	0,10	49,17	18,69	75,06	2,03	117,86	1,36	0,01	0,01		
Всего за день:		48,9	45,5	182,6	1458,2	0,65	97,64	0,74	9,47	0,20	0,91	412,69	167,45	675,71	8,84	2157,09	29,49	0,01	0,01	6,24	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче-ская ценность, ккал	Витаминны											Минеральные вещества										№ рецепт-ур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ки, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	§e, мг									
Завтрак																												
ОВОЩИНЫЕ ЛАДОЧКИ	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 "ДЯДОВОЕ" 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	0,08	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	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	ГР								
Итого за прием пищи:	550	23,3	24,2	70,9	530,1	0,24	7,15	0,36	5,01	0,24	0,22	102,68	76,25	278,71	5,89	554,80	9,88	0,06	0,01									
Обед																												
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЙ ВАЛДС"	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							
ЦИП 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	0,04	1,00	0,01	2,20	0,00	0,00	14,00	20,00	150,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	260	2011							
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАСОСЫПАТАЯ (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 ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	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	0,06	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	ГР								
ХЛЕБ РЖАНОИ	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	0,00	ГР								
Итого за прием пищи:	760	32,0	35,5	88,8	806,7	0,38	13,01	0,27	8,69	0,00	0,18	113,75	101,32	428,38	6,35	411,95	4,86	10,25	6,18									
Полдник																												
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	250	0,0	0,0	24,2	96,8	0,06	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	ГР								
Итого за прием пищи:	300	6,3	3,3	47,6	290,2	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	40,68	10,54	59,49	0,48	66,03	1,36	0,01	0,01									
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			Энергетич- еская ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
	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				
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