

Примерное меню

Школьной столовой
на 2024-2025 учебный год

Возрастная категория: 1-4 классы

г. Ивдель



Директор МАОУ СОШ №1 г. Ивделя
И.В. Сташкова

1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, 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	Na, мг	Se, мг											
Обед																														
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,74	12,45	33,29	280,37	0,17	0,22	0,06	3,48	0,15	0,17	111,24	98,36	201,24	3,20	323,67	9,98	0,01	0,00										184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60	0,12	19,80	0,19	179,52	0,00	0,00	0,18	0,53	0,36	0,02	2,86	0,00	4,56	0,05	3,60	0,00	0,00	0,00										1	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1,70	0,90	10,85	30,00	0,05	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	3,83	4,04	18,63	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00										213	2008
РЫБА ВАРЕНЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,20	0,00	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00										430	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,37	1,80	0,00	0,00	0,00	1,05	0,00	0,00											2008
Итого за прием пищи:	540	16,66	37,76	69,16	610,94	0,25	0,22	0,34	4,69	0,51	0,19	148,32	110,20	301,43	5,10	328,32	9,98	0,01	0,00											
Всего за день:		16,66	37,76	69,16	610,94	0,25	0,22	0,34	4,69	0,51	0,19	148,32	110,20	301,43	5,10	328,32	9,98	0,01	0,00											

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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	Р, мг	Se, мг								
Обед																											
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	180	3,74	20,68	25,14	302,06	0,14	12,13	0,07	4,06	0,21	0,12	50,25	35,43	100,53	1,43	897,16	9,86	0,04	0,00		128	2011					
ГОЛОВЫ ЛЕНИВЫЕ	100	10,78	23,98	3,22	272,58	0,25	9,54	0,11	0,17	0,08	0,10	41,43	23,67	115,86	1,62	313,36	6,94	0,05	0,00		298	2012					
СОУС ТОМАТНЫЙ №34	50	0,90	4,90	3,60	61,00	0,01	1,00	0,15	0,10	0,00	0,00	4,00	5,00	10,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00		364	2008					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	4,26	2,26	27,13	80,00	0,13	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	9,58	10,11	46,28	2,13	0,00	0,00	0,00	0,00								
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1,70	0,90	10,85	30,00	0,05	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	3,83	4,04	18,63	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00			2008					
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,00	0,00	4,28	18,00	0,07	4,50	27,00	0,53	0,38	0,08	8,10	1,80	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	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								
Итого за прием пищи:	670	21,38	62,72	74,22	763,64	0,65	27,17	27,33	6,54	0,67	0,30	117,19	80,05	291,32	6,23	1 211,06	16,80	0,09	0,00		71	2011					
Всего за день:		21,38	62,72	74,22	763,64	0,65	27,17	27,33	6,54	0,67	0,30	117,19	80,05	291,32	6,23	1 211,06	16,80	0,09	0,00								

3 день

Принем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
РИС ОТВАРНОЙ	180	0,04	6,48	0,06	58,77	0,00	0,00	0,04	0,18	0,12	0,01	25,89	3,47	3,86	0,11	2,47	0,00	0,00	0,00	304	2011
ЗРАКЗ РЫБНЫЕ РУБЕНЫЕ С МАСЛОМ	100	16,78	43,22	9,06	484,01	0,11	1,36	0,20	5,95	0,73	0,16	78,31	55,25	256,80	1,72	463,05	136,74	0,57	0,01	237	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	4,26	2,26	27,13	80,00	0,13	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	9,58	10,11	46,26	2,13	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1,70	0,90	10,85	30,00	0,05	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	3,83	4,04	18,63	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,10	0,10	26,40	108,00	0,01	3,00	0,00	0,40	0,00	0,00	5,00	2,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	438	2008
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	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	71	2011
Итого за прием пищи:	620	22,88	62,96	73,60	760,78	0,30	4,36	0,24	8,21	0,85	0,17	122,61	74,87	328,57	5,81	465,52	136,74	0,57	0,01		
Всего за день:		22,88	62,96	73,60	760,78	0,30	4,36	0,24	8,21	0,85	0,17	122,61	74,87	328,57	5,81	465,52	136,74	0,57	0,01		

4 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг							
Обед																										
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,77	8,00	43,15	271,85	0,08	0,00	0,04	1,52	0,14	0,03	37,09	12,56	53,40	1,25	80,10	0,95	0,01	0,01	202,1	2011					
ГУЛЫШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	15,30	17,50	3,82	234,16	0,05	1,72	0,25	2,70	0,00	0,10	27,99	22,92	140,42	2,16	341,48	7,03	0,05	0,00	246	2011					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	4,26	2,26	27,13	80,00	0,13	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	9,58	10,11	46,28	2,13	0,00	0,00	0,00	0,00							
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1,70	0,90	10,85	30,00	0,05	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	3,83	4,04	18,63	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011					
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	71	2011					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	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							
Итого за прием пищи:	620	28,03	28,66	104,31	693,42	0,31	1,72	0,29	5,90	0,14	0,13	86,95	51,43	258,73	6,39	422,78	7,96	0,06	0,01							
Всего за день:		28,03	28,66	104,31	693,42	0,31	1,72	0,29	5,90	0,14	0,13	86,95	51,43	258,73	6,39	422,78	7,96	0,06	0,01							

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
Обед																											
БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	6,70	9,10	9,02	145,58	0,05	5,95	0,20	0,31	0,05	0,08	52,35	22,72	79,41	1,25	298,37	6,03	0,05	0,00							80	2008
СЫР (ПОРЦИОН)	30	7,11	9,12	0,00	112,50	0,01	0,84	0,08	0,09	0,00	0,11	294,00	15,00	174,00	0,21	28,50	0,00	0,01	0,01							15	2011
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	4,26	2,26	27,13	80,00	0,13	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	9,58	10,11	46,28	2,13	0,00	0,00	0,00	0,00								
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1,70	0,90	10,85	30,00	0,05	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	3,83	4,04	18,63	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00							2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00						430	2008	
Итого за прием пищи:	610	19,97	21,48	62,00	428,08	0,24	6,79	0,28	2,08	0,05	0,19	364,76	55,87	326,32	5,44	326,87	6,03	0,06	0,01								
Всего за день:		19,97	21,48	62,00	428,08	0,24	6,79	0,28	2,08	0,05	0,19	364,76	55,87	326,32	5,44	326,87	6,03	0,06	0,01								

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Обед																							
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,20	10,00	0,00	26,00	0,00	0,80	0,00	0,40	0,00	0,00	154,81	28,40	139,47	0,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	190	2008	
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	60	7,50	11,20	14,10	187,00	0,03	0,00	0,10	0,70	0,00	0,00	204,00	11,00	124,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1,70	0,90	10,85	30,00	0,05	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	3,83	4,04	18,63	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008	
КАККО-НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	2,90	2,50	24,90	134,00	0,04	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	121,00	14,00	90,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008	
сок 0,2	1	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			
Итого за прием пищи:	601	18,30	24,60	49,75	377,00	0,12	1,80	0,11	1,58	0,00	0,00	483,64	57,44	372,10	2,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		18,30	24,60	49,75	377,00	0,12	1,80	0,11	1,58	0,00	0,00	483,64	57,44	372,10	2,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			

7 день

Приним пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевода, 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
Обед																					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	50	0,62	1,40	10,11	55,88	0,01	3,94	0,03	0,08	0,03	0,01	14,89	4,87	10,35	0,30	64,89	0,91	0,00	0,00	346	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	130	3,30	15,64	19,07	230,66	0,10	8,81	0,05	2,93	0,15	0,11	57,42	27,87	87,48	1,05	677,33	8,96	0,03	0,00	128	2011
КОТЛЕТА "ДАДА" РЫБНАЯ	100/30	12,40	13,26	12,05	208,79	0,09	1,94	0,18	3,23	0,20	0,11	57,91	43,73	188,82	1,64	310,10	86,14	0,36	0,01	266	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	4,26	2,26	27,13	80,00	0,13	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	9,58	10,11	46,28	2,13	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1,70	0,90	10,85	30,00	0,05	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	3,83	4,04	18,63	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	1,00	0,00	28,20	119,00	0,02	1,00	0,09	0,90	0,00	0,00	29,00	18,00	28,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	440	2008
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	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	71	2011
Итого за прием пищи:	650	23,28	33,46	107,41	724,33	0,40	15,69	0,35	8,82	0,38	0,23	172,63	108,62	379,56	6,97	1 052,32	96,01	0,39	0,01		
Всего за день:		23,28	33,46	107,41	724,33	0,40	15,69	0,35	8,82	0,38	0,23	172,63	108,62	379,56	6,97	1 052,32	96,01	0,39	0,01		

8 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
Обед																									
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180	22,87	23,75	46,69	466,36	0,08	1,59	0,13	3,16	0,41	0,36	241,98	38,66	287,88	1,89	373,15	6,46	0,05	0,03	240	2012				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	60	1,12	6,70	25,96	153,78	0,03	0,15	0,06	0,44	0,11	0,01	7,26	4,37	14,54	0,79	39,83	0,00	0,00	0,00	1	2008				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1,70	0,90	10,85	30,00	0,05	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	3,83	4,04	18,63	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00		2008				
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008				
Итого за прием пищи:	480	26,89	31,46	98,60	740,14	0,16	1,74	0,19	4,08	0,52	0,37	258,07	51,07	329,05	4,53	412,98	6,46	0,05	0,03						
Всего за день:		26,89	31,46	98,60	740,14	0,16	1,74	0,19	4,08	0,52	0,37	258,07	51,07	329,05	4,53	412,98	6,46	0,05	0,03						

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевода, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Обед																						
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	10,53	24,28	17,33	330,57	0,30	8,82	0,23	2,23	0,00	0,13	38,24	40,73	142,58	1,97	780,39	9,87	0,07	0,00	256	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ЦИТОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	0,01	88,00	0,16	0,00	0,00	0,05	18,45	4,88	3,06	0,54	11,14	0,00	0,00	0,00	388	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ- ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	4,26	2,26	27,13	80,00	0,13	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	9,58	10,11	46,28	2,13	0,00	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1,70	0,90	10,85	30,00	0,05	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	3,83	4,04	18,63	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	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			
Итого за прием пищи:	620	17,16	27,71	84,04	673,07	0,49	96,82	0,39	3,91	0,00	0,18	70,10	59,56	210,55	5,49	791,53	9,87	0,07	0,00	71	2011	
Всего за день:		17,16	27,71	84,04	673,07	0,49	96,82	0,39	3,91	0,00	0,18	70,10	59,56	210,55	5,49	791,53	9,87	0,07	0,00			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецеп-тур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевода, г																		
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг				
Обед																							
Суп "Охотничий с гречневой крупой	200	8,24	9,08	17,04	183,05	0,12	4,31	0,17	2,93	0,00	0,10	29,83	48,54	116,63	1,92	414,35	4,56	0,06	0,00	115	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	4,26	2,26	27,13	80,00	0,13	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	9,56	10,11	46,28	2,13	0,00	0,00	0,00	0,00		2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1,70	0,90	10,85	30,00	0,05	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	3,63	4,04	18,63	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00	440	2008		
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	1,00	0,00	28,20	119,00	0,02	1,00	0,09	0,90	0,00	0,00	29,00	18,00	28,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2011		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	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				
Итого за прием пищи:	640	16,20	12,24	83,22	412,05	0,32	5,31	0,26	5,51	0,00	0,10	72,24	80,69	209,54	5,90	414,35	4,56	0,06	0,00				
Всего за день:		16,20	12,24	83,22	412,05	0,32	5,31	0,26	5,51	0,00	0,10	72,24	80,69	209,54	5,90	414,35	4,56	0,06	0,00				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мг	F, мг	Se, мг
Обед																					
КАША МАННАЯ ВЯЗАЯ	200	7,09	7,99	36,87	248,78	0,08	1,29	0,05	0,77	0,00	0,00	127,61	20,62	122,46	1,29	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	60	6,70	20,87	0,12	216,96	0,01	0,32	0,16	0,42	0,23	0,09	241,70	11,52	136,48	0,19	29,61	0,00	0,01	0,00	1	2006
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	4,26	2,26	27,13	80,00	0,13	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	9,58	10,11	46,28	2,13	0,00	0,00	0,00	0,00		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,41	3,10	26,52	148,02	0,03	0,24	0,01	0,00	0,00	0,10	112,26	19,03	88,69	0,40	189,61	9,00	0,00	0,00	379	2011
сок 0,2	200	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		
Итого за прием пищи:	700	21,46	34,22	90,64	693,76	0,25	1,85	0,22	2,39	0,23	0,19	491,15	61,28	393,91	4,01	199,22	9,00	0,01	0,00		
Всего за день:		21,46	34,22	90,64	693,76	0,25	1,85	0,22	2,39	0,23	0,19	491,15	61,28	393,91	4,01	199,22	9,00	0,01	0,00		

12 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-тур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг						
Обед																									
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,77	8,00	43,15	271,85	0,08	0,00	0,04	1,52	0,14	0,03	37,09	12,56	53,40	1,25	80,10	0,95	0,01	0,01	202,1	2011				
КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ С СОУСОМ	100/50	13,94	45,58	10,34	486,63	0,32	1,04	0,20	2,33	0,16	0,10	24,46	27,58	145,92	2,06	280,34	5,64	0,05	0,00	270	2011				
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	4,26	2,26	27,13	80,00	0,13	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	9,58	10,11	46,28	2,13	0,00	0,00	0,00	0,00						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1,70	0,90	10,85	30,00	0,05	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	3,83	4,04	18,63	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00	2008					
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,87	2,10	0,00	0,00	1,42	0,00	0,00	0,00	401	2008				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	71	2011				
Итого за прием пищи:	670	27,33	66,86	116,98	986,77	0,62	16,04	0,34	5,76	0,30	0,15	93,23	88,39	279,83	6,89	515,86	7,79	0,06	0,01						
Всего за день:		27,33	66,86	116,98	986,77	0,62	16,04	0,34	5,76	0,30	0,15	93,23	88,39	279,83	6,89	515,86	7,79	0,06	0,01						

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
Обед																											
РЯС ОТВАРНОЙ	180	0,04	6,48	0,06	58,77	0,00	0,00	0,04	0,18	0,12	0,01	25,89	3,47	3,86	0,11	2,47	0,00	0,00	0,00	304	2011						
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100/50	15,26	14,73	10,35	251,07	0,19	10,18	4,66	3,60	0,08	1,17	32,66	27,46	247,87	5,42	286,56	6,00	0,14	0,02	255	2011						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1,70	0,90	10,85	30,00	0,05	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	3,83	4,04	18,63	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00		2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	4,26	2,26	27,13	80,00	0,13	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	9,58	10,11	46,28	2,13	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011						
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	71	2011						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	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								
Итого за прием пищи:	670	21,26	24,37	67,76	497,26	0,37	10,18	4,70	5,46	0,20	1,18	80,42	46,88	316,64	8,51	290,23	6,00	0,14	0,02								
Всего за день:		21,26	24,37	67,76	497,26	0,37	10,18	4,70	5,46	0,20	1,18	80,42	46,88	316,64	8,51	290,23	6,00	0,14	0,02								

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		Витамины										Минеральные вещества									
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг						
Обед																									
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,74	20,58	25,12	301,11	0,14	12,13	0,07	4,02	0,21	0,12	50,24	35,41	100,47	1,43	896,59	9,85	0,04	0,00			128	2011		
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	100	20,00	11,35	3,23	194,73	0,14	0,32	0,11	0,59	0,61	0,22	46,76	26,85	202,65	1,12	327,89	46,68	0,33	0,04			249	2012		
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	4,26	2,26	27,13	80,00	0,13	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	9,58	10,11	46,28	2,13	0,00	0,00	0,00	0,00						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1,70	0,90	10,85	30,00	0,05	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	3,83	4,04	18,63	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00			2008			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,37	1,56	0,00	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00			375	2011		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	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			71	2011		
Итого за прием пищи:	620	29,70	36,09	65,69	683,26	0,46	12,45	0,18	6,29	0,82	0,34	117,78	77,97	368,03	5,53	1 225,60	56,53	0,37	0,04						
Всего за день:		29,70	36,09	65,69	683,26	0,46	12,45	0,18	6,29	0,82	0,34	117,78	77,97	368,03	5,53	1 225,60	56,53	0,37	0,04						

15 день

Принем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
Обед																									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200,10	10,54	8,49	19,38	186,19	0,18	5,21	0,21	1,95	0,06	0,09	38,95	34,17	112,46	2,21	458,32	4,61	0,06	0,00	99/73	2008				
ХЛЕБ "ПУШЕНИЧНЫЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	4,26	2,26	27,13	80,00	0,13	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	9,58	10,11	46,28	2,13	0,00	0,00	0,00	0,00		2008				
ХЛЕБ РЖАНО-ПУШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1,70	0,90	10,85	30,00	0,05	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	3,83	4,04	18,63	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008				
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,10	0,10	27,90	113,00	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	71	2011				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	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						
Итого за прием пищи:	550	16,60	11,76	86,26	409,19	0,37	7,21	0,21	3,73	0,06	0,09	57,36	50,32	185,37	5,59	458,32	4,61	0,06	0,00						
Всего за день:		16,60	11,76	86,26	409,19	0,37	7,21	0,21	3,73	0,06	0,09	57,36	50,32	185,37	5,59	458,32	4,61	0,06	0,00						

16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Обед																							
КАША ПШЕННАЯ ВРЗКАЯ	200	8,24	9,16	39,31	273,23	0,18	1,29	0,06	0,13	0,00	0,00	128,88	52,84	197,19	2,58	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008		
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ	60	0,16	6,19	19,86	135,78	0,00	0,15	0,06	0,17	0,11	0,01	5,10	2,10	4,13	0,32	39,83	0,00	0,00	0,00	2	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1,70	0,90	10,85	30,00	0,05	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	3,83	4,04	18,63	0,55	0,00	0,00	0,00	0,00		2008		
КАКАО-НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	2,90	2,50	24,80	134,00	0,04	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	121,00	14,00	90,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008		
соя 0,2	1	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				
Итого за прием пищи:	501	13,00	18,75	94,82	673,01	0,27	2,44	0,13	0,76	0,11	0,01	258,81	72,98	309,95	4,75	39,83	0,00	0,00	0,00				
Всего за день:		13,00	18,75	94,82	673,01	0,27	2,44	0,13	0,78	0,11	0,01	258,81	72,98	309,95	4,75	39,83	0,00	0,00	0,00				

17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод г, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, 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								
Обед																											
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,77	8,00	43,15	271,85	0,08	0,00	0,04	1,52	0,14	0,03	37,08	12,56	53,40	1,25	80,10	0,95	0,01	0,01	202,1	2011						
ШНЦЕЛЬ С СОУСОМ	100/50	18,96	49,98	17,53	598,68	0,38	2,23	0,19	6,33	0,63	0,22	61,51	43,89	238,93	3,55	435,30	12,52	0,07	0,01	267	2011						
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	4,26	2,26	27,13	80,00	0,13	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	9,58	10,11	48,28	2,13	0,00	0,00	0,00	0,00		2008						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1,70	0,90	10,85	30,00	0,05	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	3,83	4,04	18,63	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00	375	2011						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,37	1,56	0,00	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00	71	2011						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	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								
Итого за прием пищи:	670	31,69	61,14	118,02	1 047,94	0,64	2,23	0,23	9,53	0,77	0,25	119,38	72,16	357,24	7,78	516,52	13,47	0,08	0,02								
Всего за день:		31,69	61,14	118,02	1 047,94	0,64	2,23	0,23	9,53	0,77	0,25	119,38	72,16	357,24	7,78	516,52	13,47	0,08	0,02								

18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углевода, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг						
Обед																									
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,80	6,13	50,27	274,67	0,04	0,00	0,04	0,40	0,00	0,00	14,67	34,67	104,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА С СОУСОМ	100/50	15,62	13,03	4,25	196,58	0,05	1,34	0,26	0,56	0,00	0,10	46,66	23,84	144,79	2,05	326,55	7,68	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	245	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1,70	0,90	10,85	30,00	0,05	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	3,83	4,04	18,63	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	4,26	2,26	27,13	80,00	0,13	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	9,58	10,11	46,28	2,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,00	0,00	4,28	18,00	0,07	4,50	27,00	0,53	0,38	0,08	8,10	1,80	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	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		
Итого за прием пищи:	630	26,38	22,32	96,78	639,26	0,34	5,84	27,30	3,17	0,38	0,18	82,83	74,46	313,70	5,83	327,09	7,68	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2011
Всего за день:		26,38	22,32	96,78	639,26	0,34	5,84	27,30	3,17	0,38	0,18	82,83	74,46	313,70	5,83	327,09	7,68	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		

19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод г, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Обед																							
Плов с говядиной	200	16,11	19,67	4,56	260,19	0,06	2,58	1,13	3,68	0,00	0,12	49,80	37,69	162,47	2,50	414,98	9,12	0,07	0,00	244	2011		
Хлеб пшеничный витаминизированный	40	4,26	2,26	27,13	80,00	0,13	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	9,58	10,11	46,28	2,13	0,00	0,00	0,00	0,00				
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	1,70	0,90	10,85	30,00	0,05	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	3,83	4,04	18,63	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00	388	2008		
Напиток из плодов шиповника	200	0,66	0,27	28,73	132,50	0,01	88,00	0,16	0,00	0,00	0,05	18,45	4,68	3,06	0,54	11,14	0,00	0,00	0,00	388	2011		
Овощи натуральные свежие	60	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				
Итого за прием пищи:	640	22,73	23,10	71,27	602,69	0,25	90,58	1,29	5,36	0,00	0,17	81,46	56,52	230,44	6,02	426,12	9,12	0,07	0,00	71	2011		
Всего за день:		22,73	23,10	71,27	602,69	0,25	90,58	1,29	5,36	0,00	0,17	81,46	56,52	230,44	6,02	426,12	9,12	0,07	0,00				

20 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Обед																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	8,19	7,35	16,32	164,61	0,09	6,84	0,21	0,47	0,04	0,09	30,85	26,16	95,37	1,27	473,14	5,06	0,07	0,00	100	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	4,26	2,26	27,13	80,00	0,13	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	9,58	10,11	46,28	2,13	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1,70	0,90	10,85	30,00	0,05	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	3,83	4,04	18,63	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,19	0,00	14,93	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	10,19	5,18	7,42	0,74	25,66	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	480	14,34	10,61	69,23	336,07	0,27	6,88	0,21	2,15	0,04	0,10	54,45	45,49	167,70	4,99	498,80	5,06	0,07	0,00		
Всего за день:		14,34	10,61	69,23	336,07	0,27	6,88	0,21	2,15	0,04	0,10	54,45	45,49	167,70	4,99	498,80	5,06	0,07	0,00		

21 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углева-да, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ca, мг	F, мг	Se, мг						
Обед																										
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,74	20,58	25,12	301,11	0,14	12,13	0,07	4,02	0,21	0,12	50,24	35,41	100,47	1,43	896,59	9,85	0,04	0,00	0,00	128	2011				
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100	6,22	17,44	5,95	201,12	0,15	2,42	0,12	1,51	0,04	0,05	26,14	15,08	66,30	1,00	184,01	3,27	0,02	0,00	0,00	288	2012				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	4,26	2,26	27,13	80,00	0,13	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	9,58	10,11	46,28	2,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1,70	0,90	10,85	30,00	0,05	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	3,83	4,04	18,63	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008					
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0,57	0,00	2,14	11,35	0,03	45,00	0,11	0,30	0,00	0,03	3,24	4,46	6,48	0,41	73,35	1,35	0,00	0,00	0,00	71	2011				
Итого за прием пищи:	620	16,49	41,18	90,65	700,99	0,50	59,55	0,30	7,51	0,25	0,20	101,49	70,90	238,16	5,82	1155,15	14,47	0,06	0,00	0,00						
Всего за день:		16,49	41,18	90,65	700,99	0,50	59,55	0,30	7,51	0,25	0,20	101,49	70,90	238,16	5,82	1155,15	14,47	0,06	0,00	0,00						

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	448,72	662,32	1 783,09	13 111,62	7,58	376,87	64,89	103,45	6,28	4,72	3 434,87	1 427,15	6 168,14	120,56	11 078,47	428,16	2,33	0,16
Среднее значение за период	17,26	25,47	68,58	504,29	0,29	14,50	2,50	3,98	0,24	0,18	132,11	54,89	237,24	4,64	426,10	16,47	0,09	0,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,7	45,5	40,8															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст Детей	Обед
1-4 класс	589

Инспектор

