

Примерное меню

ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ

на 2024-2025 учебный год

Возрастная категория: 5-11 классы

г. Ивдель



И.В. Сташкова

1 день

Принем пищу, 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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Обед																						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ	250	10,93	15,57	41,67	350,69	0,21	0,28	0,07	4,35	0,19	0,22	139,20	124,30	251,70	4,01	404,74	12,47	0,01	0,00	184	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60	0,10	16,50	0,16	149,60	0,00	0,00	0,15	0,44	0,30	0,02	2,40	0,00	3,80	0,04	3,00	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	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	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	1,05	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	690	17,83	37,67	67,60	661,34	0,29	0,28	0,32	5,47	0,49	0,24	175,60	135,14	351,13	5,90	408,79	12,47	0,01	0,00			
Всего за день:		17,83	37,67	67,60	661,34	0,29	0,28	0,32	5,47	0,49	0,24	175,60	135,14	351,13	5,90	408,79	12,47	0,01	0,00			

2 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Обед																						
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	200	4,16	23,08	27,94	336,63	0,15	13,48	0,08	4,54	0,23	0,14	55,77	39,37	111,74	1,59	997,10	10,96	0,05	0,00	128	2011	
ГОЛУБЦЫ 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	115,88	1,62	313,36	6,94	0,05	0,00	298	2012	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	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	100	0,77	0,10	2,40	13,44	0,02	3,96	0,01	0,10	0,00	0,03	20,49	12,47	37,42	0,89	139,59	2,97	0,02	0,00	71	2011	
Итого за прием пищи:	730	22,67	66,22	79,42	811,65	0,68	32,48	27,35	7,12	0,69	0,35	143,20	96,46	339,95	7,28	1 450,59	20,87	0,12	0,00			
Всего за день:		22,67	66,22	79,42	811,65	0,68	32,48	27,35	7,12	0,69	0,35	143,20	96,46	339,95	7,28	1 450,59	20,87	0,12	0,00			

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевода б _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																							
РИС ОТВАРНОЙ	200	0,04	7,20	0,07	65,30	0,00	0,00	0,04	0,20	0,14	0,01	27,31	3,55	4,27	0,13	2,64	0,00	0,00	0,00	304	2011		
ЗРАЗА РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ 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 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				
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	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	100	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:	680	22,88	63,68	73,61	767,31	0,30	4,36	0,24	8,23	0,87	0,17	124,03	74,95	328,98	5,83	465,69	136,74	0,57	0,01				
Всего за день:		22,88	63,68	73,61	767,31	0,30	4,36	0,24	8,23	0,87	0,17	124,03	74,95	328,98	5,83	465,69	136,74	0,57	0,01				

4 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	A, мг	Е, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
Обед																									
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200	7,52	8,89	47,95	302,06	0,09	0,00	0,04	1,89	0,15	0,03	39,71	13,65	59,30	1,39	88,90	1,05	0,01	0,02	202,1	2011				
ГУЛЯШ 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	9,59	10,11	46,28	2,13	0,00	0,00	0,00	0,00		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					
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	349	2011				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00		2011				
Итого за прием пищи:		29,88	29,76	112,91	747,63	0,38	26,72	0,46	6,46	0,15	0,17	103,57	72,52	290,63	7,53	721,58	10,08	0,06	0,02	71	2011				
Всего за день:		29,88	29,76	112,91	747,63	0,38	26,72	0,46	6,46	0,15	0,17	103,57	72,52	290,63	7,53	721,58	10,08	0,06	0,02						

5 день

Принем 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Обед																					
БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	7.07	10.25	11.27	166.61	0.05	7.39	0.25	0.37	0.06	0.09	52.11	26.42	86.37	1.38	355.63	7.25	0.06	0.00	80	2008
СЫР (ГОРЧИМЫЙ)	60	14.22	18.24	0.00	225.00	0.02	1.68	0.16	0.19	0.00	0.23	588.00	30.00	348.00	0.42	57.00	0.00	0.02	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		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1.70	0.90	10.65	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:	630	27.46	31.76	64.26	661.61	0.25	9.07	0.41	2.24	0.06	0.32	658.52	74.57	507.28	5.78	412.63	7.25	0.08	0.01		
Всего за день:		27.46	31.76	64.26	661.61	0.25	9.07	0.41	2.24	0.06	0.32	658.52	74.57	507.28	5.78	412.63	7.25	0.08	0.01		

6 день

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	С4, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг		
КАША "ПРУЖКА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	7,75	12,49	0,00	32,49	0,00	1,00	0,00	0,50	0,00	0,00	193,41	35,46	174,26	0,67	0,00	0,00	0,00	0,00	190	2006
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	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	3,63	4,04	18,63	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
КАША-НАЛИТОК 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
Итого за прием пищи:	1	0,00	0,00	11,50	46,00	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		
Всего за день:	651	19,86	27,09	61,26	429,49	0,12	2,00	0,11	1,68	0,00	0,00	522,24	64,52	406,89	3,12	0,00	0,00	0,00	0,00		
		19,86	27,09	61,26	429,49	0,12	2,00	0,11	1,68	0,00	0,00	522,24	64,52	406,89	3,12	0,00	0,00	0,00	0,00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод Н, 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	150	3,80	18,14	22,02	267,03	0,12	10,16	0,06	3,40	0,17	0,12	66,48	32,18	101,01	1,21	781,82	10,34	0,03	0,00	128	2011	
КОТЛЕТА ТЯДА РЫБНАЯ	100/30	13,09	9,95	15,16	199,47	0,10	0,95	0,04	3,13	0,20	0,14	66,20	49,44	217,41	2,24	354,77	86,88	0,36	0,01	256	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	100	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:	710	24,47	32,66	113,47	747,38	0,43	16,05	0,22	9,19	0,40	0,27	189,98	118,64	421,68	7,73	1 201,48	98,13	0,39	0,01			
Всего за день:		24,47	32,66	113,47	747,38	0,43	16,05	0,22	9,19	0,40	0,27	189,98	118,64	421,68	7,73	1 201,48	98,13	0,39	0,01			

8 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, мг			F, мг	Se, мг
Обед																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	230	31,90	33,54	80,34	756,60	0,12	2,19	0,18	4,13	0,54	0,58	414,95	61,13	443,36	2,48	616,61	10,93	0,07	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	3,63	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:	530	34,92	41,24	132,16	1 000,38	0,20	2,34	0,24	5,05	0,65	0,59	431,04	73,54	484,53	5,12	656,44	10,93	0,07	0,03		
Всего за день:		34,92	41,24	132,15	1 000,38	0,20	2,34	0,24	5,05	0,65	0,59	431,04	73,54	484,53	5,12	656,44	10,93	0,07	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	Углевод ы, 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																									
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	14,62	33,74	24,06	459,23	0,42	12,24	0,33	3,11	0,00	0,18	36,28	52,79	197,95	2,74	1 082,04	13,69	0,10	0,00	258	2008				
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА	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				
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	46,26	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				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	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	21,24	37,17	90,77	701,73	0,61	100,24	0,49	4,79	0,00	0,23	68,14	71,62	265,92	6,26	1 093,18	13,69	0,10	0,00	71	2011				
Всего за день:		21,24	37,17	90,77	701,73	0,61	100,24	0,49	4,79	0,00	0,23	68,14	71,62	265,92	6,26	1 093,18	13,69	0,10	0,00						

10 день

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-сы, 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	F, мг	Se, мг			
Обед																						
суп "Охотничий с гречневой крупой	250	9,00	10,22	21,33	213,60	0,14	5,33	0,21	3,64	0,00	0,11	36,38	59,53	135,55	2,32	501,14	5,42	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	9,58	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 КУРАЛИ	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	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71	2011	
Итого за прием пищи:	630	17,06	13,68	91,31	466,60	0,40	31,33	0,47	6,61	0,00	0,15	92,79	111,68	254,46	7,30	791,14	7,42	0,06	0,00			
Всего за день:		17,06	13,68	91,31	466,60	0,40	31,33	0,47	6,61	0,00	0,15	92,79	111,68	254,46	7,30	791,14	7,42	0,06	0,00			

11 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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг							
Обед																										
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	250	8,87	10,00	46,11	311,19	0,10	1,61	0,06	0,97	0,00	0,00	159,62	25,80	153,18	1,61	0,00	0,00	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	28,61	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	1	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	9,98	10,11	46,28	2,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	379	2011				
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	169,61	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
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	0,00						
Итого за прием пищи:	760	23,24	36,23	99,88	766,17	0,27	2,17	0,23	2,59	0,23	0,19	523,16	66,46	424,63	4,33	199,22	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Всего за день:		23,24	36,23	99,88	766,17	0,27	2,17	0,23	2,59	0,23	0,19	523,16	66,46	424,63	4,33	199,22	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00					

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевода 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
Обед																									
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200	7.52	8.89	47.95	302.06	0.09	0.00	0.04	1.89	0.15	0.03	39.71	13.65	59.30	1.39	88.90	1.05	0.01	0.02	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	260.34	5.64	0.05	0.00	270	2011				
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						
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	401	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						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	1.10	0.20	3.80	24.00	0.06	25.00	0.17	0.39	0.00	0.04	14.00	20.00	26.00	1.00	290.00	2.00	0.00	0.00	71	2011				
Итого за прием пищи:	730	28.52	67.83	123.30	1 025.68	0.65	26.04	0.41	6.09	0.31	0.17	101.45	77.48	296.13	7.43	640.66	8.69	0.06	0.02						
Всего за день:		28.52	67.83	123.30	1 025.68	0.65	26.04	0.41	6.09	0.31	0.17	101.45	77.48	296.13	7.43	640.66	8.69	0.06	0.02						

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-тур	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, мг	Ф, мг	Se, мг								
Обед																											
РИС ОТВАРНОЙ	200	0,04	7,20	0,07	65,30	0,00	0,00	0,04	0,20	0,14	0,01	27,31	3,55	4,27	0,13	2,64	0,00	0,00	0,00	304	2011						
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100/50	15,24	11,53	10,32	222,05	0,19	10,18	4,65	3,51	0,02	1,16	32,25	27,46	247,26	5,41	285,96	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	3,63	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								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71	2011						
Итого за прием пищи:	730	22,34	22,09	71,63	498,76	0,43	35,18	4,86	5,78	0,16	1,21	95,43	66,96	342,44	9,52	579,80	8,00	0,14	0,02								
Всего за день:		22,34	22,09	71,63	498,76	0,43	35,18	4,86	5,78	0,16	1,21	95,43	66,96	342,44	9,52	579,80	8,00	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	Обед																			
						В1, г	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг						
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,16	22,81	27,92	334,08	0,15	13,48	0,08	4,45	0,23	0,14	55,75	39,35	111,67	1,59	996,52	10,95	0,05	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	9,50	10,11	46,26	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						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71	2011				
Итого за прием пищи:	680	31,22	37,62	92,29	740,22	0,53	38,80	0,36	7,11	0,84	0,40	137,29	101,91	405,23	6,69	1 615,53	59,63	0,38	0,04						
Всего за день:		31,22	37,62	92,29	740,22	0,53	38,80	0,36	7,11	0,84	0,40	137,29	101,91	405,23	6,69	1 615,53	59,63	0,38	0,04						

15 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, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг						
Обед																									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	250/10	11,78	9,47	23,94	215,91	0,21	6,09	0,25	2,39	0,08	0,10	54,35	41,18	130,50	2,71	547,66	5,43	0,06	0,00	99/73	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	46,26	2,13	0,00	0,00	0,00	0,00		2008				
ХЛЕБ 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	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	100	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	17,84	12,73	89,82	438,91	0,40	8,09	0,25	4,17	0,08	0,10	72,76	57,33	203,41	6,09	547,66	5,43	0,06	0,00						
Всего за день:		17,84	12,73	89,82	438,91	0,40	8,09	0,25	4,17	0,08	0,10	72,76	57,33	203,41	6,09	547,66	5,43	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. эл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
Обед																											
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	250	10,31	11,45	49,16	341,70	0,22	1,61	0,07	0,17	0,00	0,00	161,18	66,08	246,60	3,22	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	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	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008						
КАША-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								
	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								
сок 0,2																											
Итого за прием пищи:	661	16,07	21,04	104,67	641,48	0,31	2,76	0,14	0,82	0,11	0,01	291,11	86,22	359,36	5,39	39,83	0,00	0,00	0,00								
Всего за день:		16,07	21,04	104,67	641,48	0,31	2,76	0,14	0,82	0,11	0,01	291,11	86,22	359,36	5,39	39,83	0,00	0,00	0,00								

17 день

Принимать 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																													
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200	7,52	8,89	47,95	302,06	0,09	0,00	0,04	1,69	0,15	0,03	39,71	13,65	59,30	1,39	88,90	1,05	0,01	0,02									202.1	2011
ШНИЦЕЛЬ С СОУСОМ	100/50	18,96	49,98	17,53	588,08	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	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	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00									71	2011
Итого за прием пищи:	730	33,64	62,23	126,62	1 102,16	0,71	27,23	0,40	10,09	0,78	0,29	136,00	93,25	389,14	8,92	815,32	15,57	0,06	0,03										
Всего за день:		33,64	62,23	126,62	1 102,16	0,71	27,23	0,40	10,09	0,78	0,29	136,00	93,25	389,14	8,92	815,32	15,57	0,06	0,03										

18 день

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, 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	323	2008						
БЕЗСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА С СОУСОМ	100/50	15,62	13,03	4,24	196,54	0,05	1,30	0,26	0,56	0,00	0,10	42,45	22,89	144,72	2,05	325,96	7,66	0,05	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		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								
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	0,00	0,54	0,00	0,00								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	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:	790	26,38	22,32	96,77	699,21	0,34	5,80	27,30	3,17	0,38	0,18	78,63	73,51	313,63	5,83	326,52	7,66	0,05	0,00	71	2011						
Всего за день:		26,38	22,32	96,77	699,21	0,34	5,80	27,30	3,17	0,38	0,18	78,63	73,51	313,63	5,83	326,52	7,66	0,05	0,00								

19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод вл, 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	Ca, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	So, мг								
Обед																											
Плов с говядиной	250	20,06	24,61	5,29	323,33	0,07	2,84	1,29	4,58	0,00	0,15	58,11	44,80	199,83	3,06	504,51	11,12	0,09	0,00	0,00	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	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	0,00	0,00	388	2011				
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	0,00	0,00		2011				
Овощи натуральные свежие	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2011				
Итого за прием пищи:	630	27,78	28,24	76,80	689,83	0,32	115,84	1,62	6,65	0,00	0,24	103,97	83,63	293,80	7,58	805,65	13,12	0,09	0,00	0,00	0,00						
Всего за день:		27,78	28,24	76,80	689,83	0,32	115,84	1,62	6,65	0,00	0,24	103,97	83,63	293,80	7,58	805,65	13,12	0,09	0,00	0,00	0,00						

20 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевода, г	Витамины										Минеральные вещества											
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
Обед																											
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	8,46	7,86	17,99	176,99	0,10	6,96	0,25	0,54	0,05	0,09	37,92	27,94	99,80	1,38	483,40	5,25	0,07	0,00	100	2008						
	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 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	430	2008						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	189/15	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								
ЧАЙ С САХАРОМ	630	14,61	11,02	70,90	347,46	0,28	7,00	0,25	2,22	0,05	0,10	61,52	47,27	172,13	5,10	509,06	5,25	0,07	0,00								
Итого за прием пищи:		14,61	11,02	70,90	347,46	0,28	7,00	0,25	2,22	0,05	0,10	61,52	47,27	172,13	5,10	509,06	5,25	0,07	0,00								
Всего за день:																											

21 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			І, мкг	Ғ, мг	Se, мг
Обед																					
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,16	22,61	27,92	334,08	0,15	13,48	0,08	4,45	0,23	0,14	56,42	39,39	111,80	1,59	996,54	10,95	0,05	0,00	128	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100/50	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	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		
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 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	349	2011
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	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:	790	16,34	43,41	91,21	722,61	0,48	15,90	0,20	7,64	0,27	0,19	104,43	70,42	243,01	5,57	1 181,75	14,22	0,07	0,00		
Всего за день:		16,34	43,41	91,21	722,61	0,48	15,90	0,20	7,64	0,27	0,19	104,43	70,42	243,01	5,57	1 181,75	14,22	0,07	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	495,03	714,36	1 929,33	14 347,49	8,38	509,68	66,33	113,17	6,52	5,57	4 215,06	1 718,08	7 094,36	134,30	14 462,52	464,17	2,47	0,19		
Среднее значение за период	19,04	27,48	74,21	551,83	0,32	19,60	2,55	4,35	0,25	0,21	162,12	66,08	272,86	5,17	566,25	17,85	0,10	0,01		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,8	44,8	41,4																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
5-11 класс	655

