

Составлено по сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Разработчики Тугельян В.А., Могильный М.П. 2008 - 2011гг. Сборник методических рекомендаций Санкт-Петербурга, 2008 г.

МБОУ "Чебыньковский СОШ Оренбургского района" (г.Тверь, ул.Тверская, 10)  
 Директор Профессор Валентина Михайловна  
 25660272940  
 2023г.



1 день

Примем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	5,9	8,0	26,7	202,5	0,08	1,29	0,05	0,65	0,00	0,00	136,74	19,35	113,52	1,29	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ (БАТОН)	4,8	7,6	10,3	129,9	0,03	0,04	0,05	0,12	0,05	0,04	113,00	6,67	71,74	0,33	31,74	0,00	0,01	0,00	7	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	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	382	2011
ФРУКТ (ЯБЛОКО, ГРУША, БАНАН ИЛИ АПЕЛЬСИН)	0,6	0,6	14,7	66,6	0,03	10,05	0,01	0,63	0,00	0,02	16,08	8,04	11,06	2,21	278,39	2,01	0,01	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>16,6</b>	<b>19,4</b>	<b>76,2</b>	<b>542,5</b>	<b>0,20</b>	<b>11,90</b>	<b>0,13</b>	<b>1,79</b>	<b>0,05</b>	<b>0,19</b>	<b>270,42</b>	<b>40,66</b>	<b>213,12</b>	<b>4,23</b>	<b>336,93</b>	<b>2,01</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПЕПЕР, РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ)	0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2011
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	1,8	5,2	13,2	108,9	0,05	5,98	0,17	2,39	0,00	0,04	22,41	20,75	52,54	0,80	395,06	3,52	0,02	0,00	96	2011
РИС ОТВАРНОЙ	21,4	12,2	2,1	204,0	0,00	0,14	0,03	0,13	0,08	0,02	8,86	1,47	8,00	0,09	17,48	0,81	0,00	0,00	227	2011
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	3,6	7,1	38,5	232,4	0,03	0,00	0,00	3,10	0,00	0,02	3,86	24,12	72,49	0,49	53,60	0,75	0,03	0,01	304	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>31,1</b>	<b>25,4</b>	<b>101,6</b>	<b>750,6</b>	<b>0,24</b>	<b>29,22</b>	<b>0,30</b>	<b>6,31</b>	<b>0,08</b>	<b>0,12</b>	<b>56,97</b>	<b>58,32</b>	<b>156,77</b>	<b>1,87</b>	<b>560,15</b>	<b>5,75</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>47,7</b>	<b>44,8</b>	<b>177,8</b>	<b>1 293,1</b>	<b>0,44</b>	<b>41,12</b>	<b>0,43</b>	<b>8,10</b>	<b>0,13</b>	<b>0,31</b>	<b>327,39</b>	<b>98,98</b>	<b>369,89</b>	<b>6,10</b>	<b>897,08</b>	<b>7,76</b>	<b>0,08</b>	<b>0,01</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Ca, мг	
<b>Завтрак</b>																			
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	120	16,7	12,8	15,3	201,2	14,38	0,13	3,24	0,00	0,00	73,73	34,16	147,46	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	314
ТОМАТНЫМ																			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,7	4,8	34,9	205,9	0,10	0,00	0,11	0,08	0,04	30,88	22,97	58,61	1,08	94,88	0,00	0,01	0,01	202
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,0	15,2	62,1	0,00	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,05	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	ПР
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>25,1</b>	<b>17,8</b>	<b>80,4</b>	<b>540,2</b>	<b>14,45</b>	<b>0,15</b>	<b>3,94</b>	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>127,66</b>	<b>75,60</b>	<b>243,88</b>	<b>4,73</b>	<b>176,81</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	
<b>Обед</b>																			
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,5	3,0	4,6	48,7	1,67	0,63	1,62	0,00	0,03	18,32	12,72	18,35	0,80	135,32	2,11	0,02	0,00	59
БОРЩ СИБИРСКИЙ	200	6,6	4,6	8,3	101,6	8,00	0,16	0,24	0,00	0,00	37,60	23,20	80,80	1,52	0,00	0,00	0,00	0,00	80
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	24,1	24,0	21,3	388,0	0,18	11,57	3,21	0,00	0,22	24,13	50,66	249,48	3,89	1 156,02	15,53	0,10	0,00	259
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113,0	0,01	2,00	0,10	0,00	0,00	5,00	2,00	8,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПР
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	38,6	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПР
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>36,0</b>	<b>32,7</b>	<b>91,8</b>	<b>794,6</b>	<b>0,40</b>	<b>23,32</b>	<b>5,95</b>	<b>0,00</b>	<b>0,27</b>	<b>94,25</b>	<b>101,78</b>	<b>390,23</b>	<b>7,41</b>	<b>1 342,94</b>	<b>17,64</b>	<b>0,13</b>	<b>0,00</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>61,0</b>	<b>50,5</b>	<b>172,2</b>	<b>1 334,8</b>	<b>0,64</b>	<b>37,77</b>	<b>9,89</b>	<b>0,08</b>	<b>0,35</b>	<b>221,91</b>	<b>177,38</b>	<b>634,11</b>	<b>12,14</b>	<b>1 519,75</b>	<b>17,64</b>	<b>0,14</b>	<b>0,01</b>	

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			І, мкг	Ca, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ (С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ)	180	26,6	13,6	24,2	332,0	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
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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,3	3,1	26,5	148,0	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
ФРУКТ(ЯБЛОКО, ГРУША, БАНАН ИЛИ АПЕЛЬСИН)	100	1,5	0,5	27,7	76,0	0,05	10,00	0,00	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00	338	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>37,9</b>	<b>21,8</b>	<b>88,8</b>	<b>664,7</b>	<b>0,22</b>	<b>11,69</b>	<b>0,20</b>	<b>3,42</b>	<b>1,00</b>	<b>0,66</b>	<b>376,05</b>	<b>108,45</b>	<b>475,34</b>	<b>3,35</b>	<b>914,90</b>	<b>20,90</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>		
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ТОМИДОР)	60	0,8	0,0	3,0	15,7	0,06	150,75	0,19	0,40	0,00	0,05	4,82	6,63	9,65	0,60	98,29	1,81	0,01	0,00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕЛЬМЕНЯМИ	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
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	90	17,1	20,5	1,7	259,2	0,05	1,22	0,07	1,73	0,00	0,13	15,36	17,17	144,29	1,45	212,68	6,00	0,11	0,02	290	2011
ГОРОХ ОТВАРНОЙ	150	16,2	5,1	33,8	246,3	0,44	0,00	0,02	6,70	0,08	0,10	58,51	57,34	148,02	4,57	529,99	3,69	0,02	0,00	197	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	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	369	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	1,7	0,7	9,7	38,6	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	PP	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>41,4</b>	<b>29,0</b>	<b>100,6</b>	<b>816,1</b>	<b>0,77</b>	<b>162,13</b>	<b>0,44</b>	<b>10,59</b>	<b>0,08</b>	<b>0,37</b>	<b>120,17</b>	<b>121,93</b>	<b>394,28</b>	<b>10,99</b>	<b>1 560,61</b>	<b>17,64</b>	<b>0,17</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>79,3</b>	<b>50,8</b>	<b>189,4</b>	<b>1 480,8</b>	<b>0,99</b>	<b>173,82</b>	<b>0,64</b>	<b>14,01</b>	<b>1,08</b>	<b>1,03</b>	<b>496,22</b>	<b>230,38</b>	<b>869,62</b>	<b>14,34</b>	<b>2 475,51</b>	<b>38,54</b>	<b>0,23</b>	<b>0,05</b>			

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
			1	2																	
<b>РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ</b>	125	8,1	2,9	134,7	0,02	1,32	0,51	2,08	0,00	0,02	15,39	10,96	19,03	0,37	87,47	1,75	0,01	0,00	229	2011	
<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ</b>	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	
<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b>	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	
<b>ЙОГУРТ</b>	3,8	3,4	6,1	76,3	0,04	0,95	0,03	0,00	0,00	0,23	162,00	18,90	128,25	0,00	197,10	0,00	0,03	0,00	PP		
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>213</b>	<b>16,8</b>	<b>55,7</b>	<b>567,1</b>	<b>0,21</b>	<b>13,47</b>	<b>0,58</b>	<b>2,73</b>	<b>0,08</b>	<b>0,39</b>	<b>240,56</b>	<b>75,83</b>	<b>261,38</b>	<b>3,25</b>	<b>1 122,03</b>	<b>10,17</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
<b>САЛАТ "ДАРЫ ОСЕНИ"</b>	1,0	6,1	4,4	76,2	0,02	16,80	0,18	2,70	0,00	0,00	27,00	12,60	22,20	0,66	0,00	0,00	0,00	0,00	39	2008	
<b>СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ</b>	1,4	2,2	10,7	68,2	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	
<b>БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА</b>	13,5	12,3	1,6	170,3	0,03	0,01	0,01	0,41	0,00	0,09	11,08	13,64	113,36	1,61	244,77	5,71	0,03	0,00	245	2011	
<b>КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b>	3,6	4,6	37,6	205,5	0,03	0,00	0,03	0,30	0,00	0,00	10,97	25,94	77,81	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008	
<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ</b>	0,2	0,2	23,2	95,7	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	19,91	5,92	3,96	0,79	112,82	0,80	0,00	0,00	342	2011	
<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,00	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	PP		
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	1,7	0,7	9,7	38,6	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	PP		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>24,3</b>	<b>26,2</b>	<b>107,2</b>	<b>749,1</b>	<b>0,28</b>	<b>23,77</b>	<b>0,38</b>	<b>5,41</b>	<b>0,00</b>	<b>0,16</b>	<b>95,03</b>	<b>88,73</b>	<b>290,43</b>	<b>5,14</b>	<b>780,41</b>	<b>10,15</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>			
<b>Всего за день:</b>	<b>45,6</b>	<b>43,0</b>	<b>162,9</b>	<b>1 316,2</b>	<b>0,49</b>	<b>37,24</b>	<b>0,96</b>	<b>8,14</b>	<b>0,08</b>	<b>0,55</b>	<b>335,59</b>	<b>164,56</b>	<b>551,81</b>	<b>8,39</b>	<b>1 902,44</b>	<b>20,32</b>	<b>0,14</b>	<b>0,00</b>			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ ( ОГУРЕЦ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.02	6.03	0.01	0.06	0.00	0.02	13.87	8.44	25.33	0.60	85.02	1.81	0.01	0.00	71	2011
ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	150	18.7	23.0	38.7	436.8	0.07	0.60	0.40	5.04	0.00	0.11	20.61	45.17	206.30	2.48	369.20	7.81	0.08	0.01	244	2011
ПЛОД ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	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
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.6	0.0	32.0	131.9	0.03	4.80	0.10	0.00	0.00	0.07	9.00	21.80	27.00	0.36	304.00	0.00	0.00	0.00	PP	
СОК ( ИНДУЛАК )	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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	630	21.6	23.2	97.5	686.7	0.15	11.50	0.51	5.48	0.00	0.23	64.23	90.38	288.04	5.09	827.25	9.62	0.09	0.01		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	60	0.6	3.6	2.1	43.8	0.03	4.01	0.04	1.65	0.00	0.02	6.36	3.56	11.76	0.25	42.21	0.85	0.00	0.00	24	2011
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7.4	3.7	13.1	114.9	0.09	5.84	0.28	1.71	0.00	0.07	23.24	22.27	48.56	0.81	375.00	3.81	0.03	0.00	87	2011
КНЕДЛИ КУРИНЫЕ 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	PP	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	38.6	0.08	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	PP	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>37.0</b>	<b>33.5</b>	<b>106.9</b>	<b>865.6</b>	<b>0.45</b>	<b>13.01</b>	<b>0.53</b>	<b>4.91</b>	<b>0.33</b>	<b>0.33</b>	<b>118.11</b>	<b>91.56</b>	<b>327.86</b>	<b>4.87</b>	<b>845.82</b>	<b>13.41</b>	<b>0.17</b>	<b>0.03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>58.6</b>	<b>56.7</b>	<b>204.4</b>	<b>1 552.2</b>	<b>0.60</b>	<b>24.51</b>	<b>1.04</b>	<b>10.40</b>	<b>0.33</b>	<b>0.56</b>	<b>182.34</b>	<b>181.94</b>	<b>615.90</b>	<b>9.96</b>	<b>1 673.07</b>	<b>23.03</b>	<b>0.26</b>	<b>0.04</b>		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов	
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША "ДРУЖБА"	4,6	8,3	24,4	191,4	0,07	0,52	0,04	0,44	0,09	0,12	111,38	24,13	107,72	0,46	178,52	9,59	0,01	0,00	190	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН)	1,6	8,8	10,4	127,2	0,02	0,00	0,07	0,22	0,15	0,02	5,00	2,60	14,90	0,22	19,90	0,00	0,00	0,00	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	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	382	2011
ФРУКТ (ЯБЛОКО, ТРУША, БАНАН ИЛИ АПЕЛЬСИН)	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>12,4</b>	<b>21,1</b>	<b>77,3</b>	<b>555,8</b>	<b>0,19</b>	<b>61,04</b>	<b>0,14</b>	<b>1,27</b>	<b>0,24</b>	<b>0,30</b>	<b>286,41</b>	<b>73,82</b>	<b>258,00</b>	<b>2,25</b>	<b>628,51</b>	<b>20,59</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	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	41	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	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
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	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
РИС ПРИПУШЕННЫЙ С КУКУРУЗОЙ	3,3	7,0	32,0	204,4	0,03	0,42	0,00	3,19	0,00	0,03	5,03	21,64	64,93	0,46	54,06	0,61	0,02	0,01	304	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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 ПШЕНИЧНЫЙ	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1,7	0,7	9,7	38,6	0,08	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	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>30,1</b>	<b>26,1</b>	<b>108,5</b>	<b>777,7</b>	<b>0,37</b>	<b>10,45</b>	<b>0,45</b>	<b>9,30</b>	<b>0,32</b>	<b>0,20</b>	<b>96,08</b>	<b>79,75</b>	<b>218,14</b>	<b>4,08</b>	<b>658,49</b>	<b>9,35</b>	<b>0,07</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>42,5</b>	<b>47,2</b>	<b>185,8</b>	<b>1 333,4</b>	<b>0,56</b>	<b>71,49</b>	<b>0,59</b>	<b>10,57</b>	<b>0,56</b>	<b>0,50</b>	<b>382,49</b>	<b>153,57</b>	<b>476,14</b>	<b>6,33</b>	<b>1 287,00</b>	<b>20,94</b>	<b>0,10</b>	<b>0,01</b>		

## 7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур				
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, 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	Ca, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	16,1	28,9	6,6	352,2	0,08	0,71	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
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
ЙОГУРТ	135	3,8	3,4	6,1	76,3	0,04	0,95	0,03	0,00	0,00	0,23	162,00	18,90	128,25	0,00	197,10	0,00	0,03	0,00	PP	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>21,7</b>	<b>32,4</b>	<b>37,9</b>	<b>537,9</b>	<b>0,15</b>	<b>1,73</b>	<b>0,35</b>	<b>2,38</b>	<b>2,01</b>	<b>0,74</b>	<b>438,43</b>	<b>60,38</b>	<b>436,42</b>	<b>3,68</b>	<b>580,62</b>	<b>27,80</b>	<b>0,07</b>	<b>0,02</b>		
<b>Обед</b>																					
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	23	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	PP	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	38,6	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	PP	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>29,8</b>	<b>31,0</b>	<b>97,1</b>	<b>775,0</b>	<b>0,37</b>	<b>13,00</b>	<b>0,32</b>	<b>4,69</b>	<b>0,08</b>	<b>0,26</b>	<b>95,19</b>	<b>74,19</b>	<b>282,56</b>	<b>4,17</b>	<b>682,31</b>	<b>9,63</b>	<b>0,14</b>	<b>0,03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>51,5</b>	<b>63,4</b>	<b>135,0</b>	<b>1 312,9</b>	<b>0,52</b>	<b>14,73</b>	<b>0,67</b>	<b>7,07</b>	<b>2,09</b>	<b>1,00</b>	<b>533,62</b>	<b>134,57</b>	<b>718,98</b>	<b>7,85</b>	<b>1 262,93</b>	<b>37,63</b>	<b>0,21</b>	<b>0,05</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, 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				
																				В1, мг	С, мг		
<b>Завтрак</b>																							
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	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	232	2011		
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150	8,8	6,2	40,2	252,2	0,24	0,95	0,37	4,79	0,08	0,14	25,04	130,84	200,43	4,61	321,57	3,58	0,03	0,00	166	2011		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0,0	15,4	63,7	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,02	23,62	10,37	13,56	1,30	51,47	0,00	0,00	0,00	377	2011		
ФРУКТ(ЯБЛОКО, ГРУША, БАНАН ИЛИ АПЕЛЬСИН)	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,01	0,00	338	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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>38,0</b>	<b>22,7</b>	<b>80,3</b>	<b>680,5</b>	<b>0,31</b>	<b>6,81</b>	<b>0,39</b>	<b>7,43</b>	<b>0,08</b>	<b>0,21</b>	<b>91,51</b>	<b>162,46</b>	<b>260,71</b>	<b>8,41</b>	<b>581,39</b>	<b>6,35</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>				
<b>Обед</b>																							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	5,98	0,01	0,06	0,00	0,02	13,75	8,37	25,12	0,60	84,32	1,79	0,01	0,00	71	2011		
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	0,7	4,0	5,7	61,8	0,03	2,86	0,00	1,73	0,00	0,02	14,11	9,38	21,12	0,37	195,23	1,83	0,01	0,00	113	2011		
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	23,2	24,0	33,8	443,5	0,09	0,48	0,22	3,71	0,00	0,15	18,45	44,25	235,52	2,95	436,94	9,28	0,09	0,01	244	2011		
НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	200	0,3	0,1	25,1	103,9	0,01	20,70	0,01	0,19	0,00	0,01	17,04	9,05	7,69	0,31	91,88	0,26	0,40	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	ПР			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	38,6	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПР			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>29,4</b>	<b>29,1</b>	<b>95,7</b>	<b>750,9</b>	<b>0,29</b>	<b>30,10</b>	<b>0,24</b>	<b>6,47</b>	<b>0,00</b>	<b>0,22</b>	<b>72,55</b>	<b>84,25</b>	<b>323,05</b>	<b>5,03</b>	<b>859,97</b>	<b>13,16</b>	<b>0,12</b>	<b>0,01</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>67,3</b>	<b>51,8</b>	<b>176,1</b>	<b>1 431,4</b>	<b>0,60</b>	<b>36,91</b>	<b>0,63</b>	<b>13,90</b>	<b>0,08</b>	<b>0,43</b>	<b>164,06</b>	<b>246,71</b>	<b>953,76</b>	<b>13,44</b>	<b>1 441,36</b>	<b>19,51</b>	<b>0,16</b>	<b>0,01</b>				



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Углеводы, 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			
		Белки, г	Жиры, г																		
<b>Завтрак</b>																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	180	13,3	6,8	12,1	306,0	0,04	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	115,00	18,00	160,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	224	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	3,1	26,5	148,0	0,05	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	111,41	19,03	87,89	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011
СОК (ИНДУЛАК)	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	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,39	0,00	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	23,80	0,00	0,00	0,00	0,06	ПР
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>18,7</b>	<b>10,0</b>	<b>80,7</b>	<b>633,3</b>	<b>0,15</b>	<b>5,32</b>	<b>0,12</b>	<b>0,79</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>240,01</b>	<b>65,23</b>	<b>291,69</b>	<b>1,76</b>	<b>499,41</b>	<b>9,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЙ ВАЛЬС"	60	2,9	5,5	0,8	64,7	0,02	1,92	0,03	1,41	0,00	0,02	9,60	6,39	30,95	0,39	64,34	1,17	0,02	0,00	50	2011
СУП ПОЛЕВОЙ	200	2,3	2,4	16,1	95,5	0,07	5,28	0,16	1,18	0,00	0,04	18,91	23,41	56,28	0,90	388,10	4,00	0,02	0,00	101	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ (2 ВАРИАНТ)	120	14,4	17,2	13,0	263,0	0,07	1,28	0,09	1,95	0,00	0,07	14,28	21,77	133,98	1,89	269,93	5,68	0,04	0,00	279	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3,2	5,4	21,4	147,4	0,12	10,38	0,04	0,25	0,08	0,11	35,04	29,08	83,98	1,18	762,39	8,45	0,04	0,00	128	2011
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	0,60	51,60	0,00	0,01	0,00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	38,6	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>27,6</b>	<b>31,6</b>	<b>104,2</b>	<b>799,6</b>	<b>0,43</b>	<b>20,54</b>	<b>0,32</b>	<b>5,82</b>	<b>0,08</b>	<b>0,27</b>	<b>106,84</b>	<b>99,77</b>	<b>342,75</b>	<b>5,95</b>	<b>1 649,18</b>	<b>20,10</b>	<b>0,13</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,3</b>	<b>41,6</b>	<b>184,9</b>	<b>1 432,9</b>	<b>0,58</b>	<b>25,86</b>	<b>0,44</b>	<b>6,61</b>	<b>0,08</b>	<b>0,47</b>	<b>346,85</b>	<b>165,00</b>	<b>634,44</b>	<b>7,71</b>	<b>2 148,59</b>	<b>29,10</b>	<b>0,13</b>	<b>0,00</b>		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6,03	0,01	0,06	0,00	0,02	13,87	8,44	25,33	0,60	85,02	1,81	0,01	0,00	71	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120	20,3	19,8	8,4	232,2	0,07	0,00	0,00	2,03	0,00	0,12	12,69	24,64	181,00	2,76	368,41	7,52	0,06	0,00	268	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	56,61	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	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>28,4</b>	<b>24,8</b>	<b>70,0</b>	<b>566,0</b>	<b>0,22</b>	<b>6,10</b>	<b>0,03</b>	<b>2,59</b>	<b>0,08</b>	<b>0,21</b>	<b>78,19</b>	<b>71,42</b>	<b>294,35</b>	<b>6,09</b>	<b>617,34</b>	<b>9,33</b>	<b>0,08</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед</b>																					
ВИНЕГРЕТ ОВОШНОЙ	60	0,9	3,6	5,2	57,3	0,03	3,09	0,19	1,65	0,00	0,02	17,98	12,20	25,86	0,54	180,51	2,31	0,00	0,00	67	2011
ЩИ 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
КУЛЯШ	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 РАССЫПЧАТАЯ (БУЛГУР)	150	6,5	5,4	38,2	178,2	0,13	0,00	0,03	1,15	0,00	0,00	27,53	34,42	147,98	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,00	2,00	8,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	38,6	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>28,5</b>	<b>30,0</b>	<b>111,5</b>	<b>824,0</b>	<b>0,39</b>	<b>16,17</b>	<b>0,44</b>	<b>7,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,09</b>	<b>106,81</b>	<b>99,32</b>	<b>395,55</b>	<b>6,63</b>	<b>484,41</b>	<b>5,63</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>57,9</b>	<b>54,8</b>	<b>181,5</b>	<b>1 380,0</b>	<b>0,61</b>	<b>22,27</b>	<b>0,47</b>	<b>10,29</b>	<b>0,08</b>	<b>0,30</b>	<b>185,00</b>	<b>170,74</b>	<b>693,90</b>	<b>12,92</b>	<b>1 111,75</b>	<b>14,96</b>	<b>0,11</b>	<b>0,01</b>			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		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	557,7	504,4	1 769,9	6,03	485,72	6,83	98,98	4,39	5,50	3 155,47	1 723,83	6 148,55	99,18	15 719,48	238,43	1,56	0,19
Среднее значение за период	55,8	50,4	177,0	0,60	48,57	0,68	9,90	0,46	0,55	315,55	172,38	614,86	9,92	1 571,95	23,84	0,16	0,02
Содержание Белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16,1	32,7	51,2														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 начальная школа	561	762