

Примерное меню рационального питания для обучающихся  
 Составлено по сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Разработчики Тутельян В.А., Могильный М.П. 2008 - 2011 гг. Сборник методических рекомендаций Санкт-Петербурга, 2008 г.

Возрастная категория для детей **7 - 11 лет**  
 Сезон: осенне - зимний  
 Режим питания : пн.-пт. завтрак с 8.45 до 11.50  
 пн.-пт.-обед с 14.40 до 16.50

МБОУ "Чибеньковская СОШ" Оренбургского района  
 Утверждаю \_\_\_\_\_  
 Директор Лозовая Валентина Михайловна



**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5.9	8.0	26.7	289.6	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
ЯИЦА ВАРЕНЫЕ	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	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	119	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	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	340	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>16.6</b>	<b>16.0</b>	<b>60.9</b>	<b>540.0</b>	<b>0.18</b>	<b>5.81</b>	<b>0.18</b>	<b>2.48</b>	<b>0.89</b>	<b>0.30</b>	<b>175.67</b>	<b>37.50</b>	<b>209.77</b>	<b>4.58</b>	<b>360.15</b>	<b>10.05</b>	<b>0.03</b>	<b>0.01</b>		
Всего за день:		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		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
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	71	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ 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	30.88	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	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	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>25.6</b>	<b>17.8</b>	<b>81.9</b>	<b>548.6</b>	<b>0.26</b>	<b>20.43</b>	<b>0.16</b>	<b>4.00</b>	<b>0.08</b>	<b>0.25</b>	<b>141.41</b>	<b>83.97</b>	<b>269.00</b>	<b>5.33</b>	<b>481.32</b>	<b>8.48</b>	<b>0.14</b>	<b>0.03</b>		
Всего за день:		25.6	17.8	81.9	548.6	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		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ( С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ)	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
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	ПР	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>33.9</b>	<b>20.9</b>	<b>73.2</b>	<b>501.9</b>	<b>0.22</b>	<b>16.95</b>	<b>0.16</b>	<b>2.91</b>	<b>0.16</b>	<b>0.53</b>	<b>463.39</b>	<b>77.52</b>	<b>450.81</b>	<b>2.21</b>	<b>690.56</b>	<b>12.85</b>	<b>0.18</b>	<b>0.02</b>		
Всего за день:		<b>33.9</b>	<b>20.9</b>	<b>73.2</b>	<b>501.9</b>	<b>0.22</b>	<b>16.95</b>	<b>0.16</b>	<b>2.91</b>	<b>0.16</b>	<b>0.53</b>	<b>463.39</b>	<b>77.52</b>	<b>450.81</b>	<b>2.21</b>	<b>690.56</b>	<b>12.85</b>	<b>0.18</b>	<b>0.02</b>		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
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	ПР	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>17.9</b>	<b>13.7</b>	<b>59.6</b>	<b>536.4</b>	<b>0.19</b>	<b>14.52</b>	<b>0.55</b>	<b>3.09</b>	<b>0.08</b>	<b>0.19</b>	<b>95.66</b>	<b>67.73</b>	<b>147.53</b>	<b>5.05</b>	<b>1 079.93</b>	<b>11.17</b>	<b>0.06</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>17.9</b>	<b>13.7</b>	<b>59.6</b>	<b>536.4</b>	<b>0.19</b>	<b>14.52</b>	<b>0.55</b>	<b>3.09</b>	<b>0.08</b>	<b>0.19</b>	<b>95.66</b>	<b>67.73</b>	<b>147.53</b>	<b>5.05</b>	<b>1 079.93</b>	<b>11.17</b>	<b>0.06</b>	<b>0.00</b>		

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	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	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
ПЛОВ 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	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011
СОК ( ИНД.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	ПР	
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>630</b>	<b>21.6</b>	<b>23.2</b>	<b>97.4</b>	<b>555.8</b>	<b>0.15</b>	<b>11.45</b>	<b>0.51</b>	<b>5.48</b>	<b>0.00</b>	<b>0.23</b>	<b>64.06</b>	<b>90.20</b>	<b>287.32</b>	<b>5.09</b>	<b>825.63</b>	<b>9.58</b>	<b>0.09</b>	<b>0.01</b>		
Всего за день:		<b>21.6</b>	<b>23.2</b>	<b>97.4</b>	<b>555.8</b>	<b>0.15</b>	<b>11.45</b>	<b>0.51</b>	<b>5.48</b>	<b>0.00</b>	<b>0.23</b>	<b>64.06</b>	<b>90.20</b>	<b>287.32</b>	<b>5.09</b>	<b>825.63</b>	<b>9.58</b>	<b>0.09</b>	<b>0.01</b>		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
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	189	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
КАКАО С МОЛОКОМ	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	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	ПР	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1.5	0.5	20.4	93.1	0.03	4.00	0.02	0.00	0.00	0.04	7.20	37.80	25.20	0.54	348.00	0.00	0.00	0.00	340	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>17.4</b>	<b>18.9</b>	<b>95.5</b>	<b>601.7</b>	<b>0.26</b>	<b>5.87</b>	<b>0.14</b>	<b>0.62</b>	<b>0.05</b>	<b>0.21</b>	<b>348.90</b>	<b>123.85</b>	<b>373.32</b>	<b>4.67</b>	<b>606.10</b>	<b>9.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
Всего за день:		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		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
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	0.59	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	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>22.5</b>	<b>42.5</b>	<b>51.6</b>	<b>539.1</b>	<b>0.18</b>	<b>3.29</b>	<b>0.41</b>	<b>2.96</b>	<b>2.16</b>	<b>0.67</b>	<b>402.15</b>	<b>66.26</b>	<b>408.97</b>	<b>5.80</b>	<b>704.42</b>	<b>37.80</b>	<b>0.05</b>	<b>0.02</b>		
Всего за день:		22.5	42.5	51.6	539.1	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		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	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	0.6	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	71	2008
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 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	0.02	23.62	10.37	13.56	1.30	51.47	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	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>39.0</b>	<b>21.7</b>	<b>77.2</b>	<b>588.2</b>	<b>0.33</b>	<b>7.79</b>	<b>0.47</b>	<b>7.48</b>	<b>0.06</b>	<b>0.21</b>	<b>74.71</b>	<b>153.80</b>	<b>253.00</b>	<b>6.61</b>	<b>439.18</b>	<b>5.36</b>	<b>0.03</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>39.0</b>	<b>21.7</b>	<b>77.2</b>	<b>588.2</b>	<b>0.33</b>	<b>7.79</b>	<b>0.47</b>	<b>7.48</b>	<b>0.06</b>	<b>0.21</b>	<b>74.71</b>	<b>153.80</b>	<b>253.00</b>	<b>6.61</b>	<b>439.18</b>	<b>5.36</b>	<b>0.03</b>	<b>0.01</b>		



## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	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	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>17.1</b>	<b>15.7</b>	<b>51.8</b>	<b>477.4</b>	<b>0.17</b>	<b>20.82</b>	<b>0.10</b>	<b>2.55</b>	<b>0.09</b>	<b>0.44</b>	<b>264.62</b>	<b>54.00</b>	<b>279.99</b>	<b>1.49</b>	<b>570.64</b>	<b>10.88</b>	<b>0.17</b>	<b>0.03</b>		
Всего за день:		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		

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
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	71	2008
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" 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	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>23.3</b>	<b>24.2</b>	<b>70.9</b>	<b>530.1</b>	<b>0.24</b>	<b>7.15</b>	<b>0.36</b>	<b>5.01</b>	<b>0.24</b>	<b>0.22</b>	<b>102.68</b>	<b>76.25</b>	<b>278.71</b>	<b>5.89</b>	<b>554.80</b>	<b>9.88</b>	<b>0.06</b>	<b>0.01</b>		
Всего за день:		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		

## 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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	610.0	555.0	2 182.5	16 036.6	2.18	114.08	3.04	36.58	3.81	3.25	2 133.25	831.08	2 958.42	46.72	6 312.73	125.05	0.81	0.14	
Среднее значение за период	61.0	55.5	218.3	1 603.7	0.60	44.42	0.80	10.29	0.50	0.64	327.33	180.73	639.07	10.15	1 590.88	25.12	10.40	6.21	
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		
7- 11 начальная школа	550		