

Приложение к
Приказу № 142 от 13.05.25

Примерное меню рационального питания для детей пребывающих в летнем оздоровительном лагере МБОУ "Ленинская СОШ"
Составлено по сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Разработчики Тутельян В.А., Могильный М.П. 2008 - 2011гг.
Возрастная категория для детей 7 - 11 лет
Сезон весенне-летний
Режим питания : пн-птн завтрак с 09.15 до 10.00
пн.-пт.-обед с 13.00 до 14.00
Исполнитель : Марченко Ксения Владимировна. - повар

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	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	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
	150	14.3	28.6	2.9	302.1	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	210	2011	
	200	0.2	0.0	15.0	60.7	0.00	0.04	0.00	0.00	0.01	13.48	6.20	8.15	0.81	28.35	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2011	
	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00			
	150	1.4	0.3	12.2	64.5	0.06	90.00	0.02	0.33	0.00	0.05	51.00	19.50	34.50	0.45	295.50	3.00	0.03	0.00		2008	
	520	17.4	29.1	40.0	474.7	0.09	90.04	0.02	0.72	0.00	69.08	32.30	59.45	1.66	349.65	3.00	0.03	0.00				
Обед																						
	60	0.7	0.1	2.3	14.5	0.04	15.08	0.10	0.24	0.00	0.02	8.44	12.06	15.68	0.60	174.87	1.21	0.00	0.00		2008	
	200	7.4	3.7	9.7	150.6	0.02	0.80	0.02	0.16	0.00	0.00	12.00	13.60	68.00	0.96	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
	90	18.7	8.4	13.5	204.3	0.13	0.21	0.01	3.30	0.00	0.11	44.94	62.79	268.02	1.56	491.14	159.48	0.67	0.02	239	2008	
	150	3.2	5.2	21.4	145.7	0.12	10.38	0.04	0.25	0.08	0.11	35.04	29.07	83.95	1.18	762.10	8.44	0.04	0.00	128	2011	
	200	0.0	0.0	15.5	61.9	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	8.52	1.83	0.00	0.00	1.09	0.00	0.01	0.00	349	2011	
	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00			
	740	32.5	17.7	79.2	658.5	0.38	26.47	0.18	4.83	0.08	0.27	116.14	126.95	470.45	5.90	1483.60	171.37	0.72	0.02			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- 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		
Завтрак																					
КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"	200	8.4	9.8	47.5	313.0	0.14	0.78	0.05	0.86	0.10	0.19	168.49	44.56	189.27	1.01	292.81	14.93	0.02	0.00	328	2008
ЙОГУРТ	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.03	0.70	0.03	0.00	0.00	0.17	120.00	14.00	95.00	0.00	146.00	0.00	0.02	0.00		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	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 В/С	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		
Итого за прием пищи:	520	16.5	15.5	86.4	557.8	0.23	2.00	0.10	1.25	0.10	0.49	404.52	92.65	396.65	2.28	671.90	23.93	0.04	0.00		
Обед																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	60	0.8	0.0	3.0	15.7	0.06	150.50	0.19	0.40	0.00	0.05	4.82	6.62	9.63	0.60	98.13	1.81	0.01	0.00		2008
СУП ВЕГЕТАРИАНСКИЙ	200	1.3	4.6	8.1	82.7	0.06	4.77	0.25	0.25	0.06	0.05	23.16	16.22	35.18	0.63	298.77	3.58	0.02	0.00	78	2011
ПЛОВ	200	22.3	23.3	33.8	433.7	0.08	0.49	0.22	3.69	0.00	0.14	18.10	43.44	228.45	2.84	421.71	8.95	0.08	0.01	265	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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	700	27.2	28.4	84.9	709.3	0.28	157.36	0.66	5.47	0.06	0.28	73.09	79.80	312.02	6.46	985.83	17.38	0.11	0.01		
Всего за день:		43.7	43.8	171.3	1 267.1	0.51	159.36	0.76	6.72	0.16	0.77	477.61	172.45	708.67	8.74	1 657.7 3	41.31	0.15	0.01		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, 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		
Завтрак																					
ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА	130	16.5	5.0	23.1	281.1	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	225	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 В/С	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		
БАНАН	150	2.3	0.8	31.5	144.0	0.06	15.00	0.04	0.00	0.00	0.08	12.00	63.00	42.00	0.90	522.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	500	20.6	5.9	80.0	536.2	0.09	15.84	0.04	0.39	0.00	0.11	40.22	79.97	72.36	2.60	599.27	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.8	3.6	4.9	55.6	0.03	2.46	0.18	1.63	0.00	0.02	14.47	11.21	24.28	0.51	170.43	2.31	0.00	0.00	67	2011
СУП С КРУПОЙ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	9.7	9.5	10.1	165.0	0.03	0.64	0.17	1.29	0.07	0.07	22.53	19.93	100.85	1.35	202.79	4.85	0.03	0.00	117	2011
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	13.5	15.5	9.4	230.9	0.07	0.58	0.07	0.20	0.05	0.12	32.28	14.88	122.76	1.13	172.77	5.70	0.08	0.01	289	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.7	0.8	34.8	169.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	30.37	22.97	57.85	1.07	94.13	0.00	0.01	0.01	202	2011
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	0.0	0.0	26.2	104.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.51	2.06	6.24	0.00	2.61	0.00	0.00	0.00	355	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	740	32.4	29.8	102.4	807.4	0.30	3.68	0.42	4.00	0.12	0.27	119.36	78.65	346.78	5.66	697.13	15.10	0.12	0.02		
Всего за день:		53.0	35.7	182.4	1 343.6	0.39	19.52	0.46	4.39	0.12	0.38	159.58	158.62	419.14	8.26	¹ 296.40	15.10	0.12	0.02		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, 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		
Завтрак																					
КАША МАННАЯ С ФРУКТАМИ	230	8.8	8.1	45.1	288.5	0.10	2.06	0.04	1.39	0.07	0.20	173.48	26.79	149.84	1.14	372.80	14.80	0.01	0.00	173	2011
ГРЕНКИ С СЫРОМ	50	6.6	9.9	18.7	91.8	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	117	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	26.6	142.2	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	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		
Итого за прием пищи:	500	20.3	20.5	100.5	569.8	0.18	2.58	0.06	1.78	0.07	0.33	289.49	52.42	254.53	1.94	568.21	23.80	0.01	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0.6	0.1	1.7	9.8	0.02	6.98	0.01	0.07	0.00	0.03	16.04	9.77	29.30	0.70	98.35	2.09	0.01	0.00		2008
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	14.9	3.8	36.3	239.6	0.36	0.37	0.18	5.19	0.03	0.12	97.71	54.61	156.00	3.77	498.70	6.89	0.02	0.00	79	2011
ГУЛЯШ	90	13.7	15.6	3.3	208.5	0.04	1.66	0.02	2.39	0.00	0.09	9.66	17.34	119.23	1.81	316.50	6.15	0.03	0.00	260	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	150	6.8	4.8	31.2	195.7	0.19	0.82	0.37	3.71	0.06	0.10	21.21	101.96	156.16	3.58	255.76	2.96	0.02	0.00	166	2011
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0.5	0.1	34.0	141.0	0.02	12.00	0.00	0.10	0.00	0.00	18.00	7.00	12.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	346	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	750	39.1	24.8	123.5	876.2	0.70	21.83	0.58	12.34	0.09	0.37	169.82	198.28	507.49	11.66	¹ 223.7 ₁	20.33	0.08	0.00		
Всего за день:		59.3	45.3	224.0	1 446.0	0.88	24.41	0.64	14.12	0.16	0.70	459.31	250.70	762.02	13.60	¹ 791.9 ₂	44.13	0.09	0.00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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		
Завтрак																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ	200	7.3	7.6	37.3	307.9	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	174	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ И АПЕЛЬСИНОМ	200	0.4	0.0	17.0	70.3	0.00	1.89	0.00	0.02	0.00	0.02	16.53	9.32	14.92	1.35	60.48	0.15	0.00	0.00	431	2008
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	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		
Итого за прием пищи:	520	9.7	8.2	74.2	472.5	0.06	11.89	0.01	1.04	0.00	0.05	37.13	23.92	42.72	3.95	364.28	2.15	0.01	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ РЕДИСА	60	1.5	4.5	1.7	53.7	0.01	12.81	0.05	1.73	0.16	0.06	27.80	7.71	34.60	0.68	137.43	4.86	0.02	0.00	30	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2.1	2.3	14.1	155.5	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	103	2011
АЗУ	200	17.8	20.0	17.7	322.0	0.12	7.00	0.01	4.10	0.00	0.00	26.00	42.00	205.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	260	2008
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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	700	24.3	27.2	73.0	705.3	0.21	21.61	0.07	6.81	0.16	0.10	78.36	65.89	282.50	5.42	269.75	7.70	0.02	0.00		
Всего за день:		34.0	35.4	147.2	1 177.9	0.27	33.50	0.08	7.85	0.16	0.15	115.49	89.81	325.22	9.37	634.03	9.85	0.03	0.00		

6 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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ	100	2.1	5.6	30.6	181.1	0.02	0.06	0.03	1.02	0.13	0.03	10.40	4.81	20.29	0.50	62.43	0.83	0.00	0.01	446	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	15.0	60.7	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	13.48	6.20	8.15	0.81	28.35	0.00	0.00	0.00	376	2011
МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ	200	5.2	4.4	31.2	184.6	0.06	1.00	0.16	0.02	0.00	0.00	135.40	35.40	116.80	1.90	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	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		
Итого за прием пищи:	520	9.1	10.1	86.8	473.8	0.11	1.10	0.19	1.43	0.13	0.05	163.88	53.01	162.04	3.61	116.58	0.83	0.00	0.01		
Обед																					
САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ"	100	1.0	10.1	3.8	110.8	0.03	15.25	0.08	4.44	0.00	0.04	28.00	12.55	22.58	0.73	165.85	1.70	0.01	0.00	28	2008
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	200	4.7	2.1	20.2	119.2	0.14	5.60	0.18	0.32	0.00	0.00	20.80	56.80	100.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	93	2008
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	90	14.7	20.2	7.2	268.9	0.08	0.50	0.24	4.39	0.16	0.13	34.89	26.73	159.56	2.44	306.57	8.09	0.04	0.00	38	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	30	0.5	2.8	2.6	37.6	0.00	0.88	0.16	0.12	0.05	0.00	8.38	5.48	10.71	0.22	56.29	0.49	0.00	0.00	349	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ(БУЛГУР)	150	0.0	4.7	0.1	42.1	0.00	0.00	0.02	0.13	0.09	0.01	9.77	1.24	1.90	0.05	1.32	0.00	0.00	0.00	181	2008
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0.1	0.1	24.2	99.9	0.01	1.55	0.00	0.00	0.00	0.01	11.92	5.32	2.57	0.14	32.12	0.00	0.00	0.00	437	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	810	23.6	40.2	75.0	760.1	0.33	23.78	0.68	10.28	0.30	0.22	120.96	115.72	332.12	7.18	616.55	12.52	0.05	0.00		
Всего за день:		32.7	50.4	161.8	1 233.8	0.44	24.88	0.87	11.71	0.43	0.27	284.84	168.73	494.16	10.79	733.13	13.35	0.05	0.01		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, 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		
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	5.0	8.1	27.9	205.1	0.05	1.29	0.05	0.65	0.00	0.00	138.03	29.67	136.74	1.29	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ	50	6.2	9.3	11.7	75.1	0.02	0.00	0.08	0.58	0.00	0.00	169.32	9.13	102.92	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	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 В/С	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		
ГРУША	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		2008
Итого за прием пищи:	570	16.9	20.9	84.3	515.6	0.15	6.81	0.15	1.98	0.00	0.16	442.38	84.89	368.04	5.06	388.09	10.00	0.01	0.00		
Обед																					
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	0.8	6.1	6.8	85.5	0.01	2.04	0.00	2.59	0.00	0.02	19.63	14.29	22.44	0.73	177.98	3.32	0.01	0.00	50	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2.2	3.4	13.4	193.6	0.07	6.40	0.16	0.16	0.00	0.00	20.00	20.80	58.40	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	96	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	90	11.3	8.1	3.4	199.5	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	232	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3.2	5.2	21.4	145.7	0.12	10.38	0.04	0.25	0.08	0.11	35.04	29.07	83.95	1.18	762.10	8.44	0.04	0.00	128	2011
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	1.80	0.00	0.00	0.54	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	740	20.0	23.1	61.9	705.9	0.27	18.82	0.20	3.88	0.08	0.16	89.97	73.56	199.59	4.31	995.02	14.00	0.05	0.00		
Всего за день:		37.0	44.0	146.3	1 221.5	0.42	25.63	0.35	5.86	0.08	0.32	532.35	158.45	567.63	9.37	1 383.11	24.00	0.06	0.00		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, 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		
Завтрак																					
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		2008
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	10.9	17.3	39.1	356.7	0.12	0.06	0.10	0.35	0.20	0.09	164.17	29.38	143.30	1.23	124.09	0.00	0.02	0.02	210	2008
ЧАЙ С ВИШНЕЙ	200	0.4	0.1	26.2	108.1	0.01	1.52	0.01	0.08	0.00	0.02	22.17	12.31	15.52	0.99	93.81	0.49	0.00	0.00	437	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	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		
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	580	13.8	17.9	86.6	567.6	0.21	17.56	0.13	1.51	0.20	0.16	220.69	64.66	211.74	5.42	606.02	4.28	0.04	0.02		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0.7	3.6	2.7	47.2	0.03	4.90	0.06	1.71	0.00	0.02	9.50	9.61	17.75	0.53	150.69	1.30	0.00	0.00		2011
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2.2	4.5	11.0	198.4	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	113	2011
ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ	200	17.8	16.2	26.6	323.7	0.09	22.25	0.02	0.76	0.08	0.14	64.64	44.93	192.85	3.10	523.63	9.89	0.06	0.00	287	2011
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.2	0.0	25.7	105.0	0.01	13.00	0.00	0.10	0.00	0.00	8.00	3.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	700	23.5	24.7	82.9	755.9	0.20	40.15	0.08	3.45	0.08	0.19	89.34	65.14	250.40	5.23	728.72	13.43	0.06	0.00		
Всего за день:		37.3	42.6	169.6	1 323.5	0.41	57.71	0.21	4.96	0.28	0.35	310.03	129.80	462.14	10.65	1 334.74	17.71	0.10	0.02		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- 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		
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	25.0	9.0	22.4	275.7	0.06	0.21	0.04	1.84	0.17	0.23	122.96	27.73	194.60	0.84	165.33	1.38	0.02	0.02	223	2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5.8	9.4	15.5	70.6	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	3	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	26.6	142.2	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	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		
АПЕЛЬСИН	100	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		2008
Итого за прием пищи:	520	36.5	21.2	82.6	578.9	0.18	60.73	0.07	2.45	0.17	0.39	272.97	66.36	322.29	1.94	557.74	12.38	0.04	0.02		
Обед																					
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЙ ВАЛЬС "	60	2.9	8.6	2.7	99.0	0.02	1.94	0.01	2.66	0.00	0.03	6.99	5.90	31.92	0.41	56.83	1.31	0.02	0.00	29	2008
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ	200	3.6	4.2	8.9	188.0	0.07	11.20	0.25	0.24	0.00	0.00	36.80	22.40	63.20	1.04	0.00	0.00	0.00	0.00	103	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	24.1	23.1	21.4	389.9	0.18	11.57	0.04	1.02	0.08	0.23	24.69	50.66	250.22	3.90	¹ 156.8 ₅	15.53	0.10	0.00	259	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	15.5	61.9	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	8.52	1.83	0.00	0.00	1.09	0.00	0.01	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	700	33.2	36.3	65.4	820.4	0.34	24.71	0.31	4.80	0.08	0.29	84.20	88.39	380.14	6.95	¹ 269.1 ₇	19.08	0.13	0.00		
Всего за день:		69.7	57.4	148.0	1 399.3	0.52	85.44	0.38	7.25	0.25	0.68	357.17	154.75	702.43	8.89	¹ 826.9 ₁	31.46	0.17	0.02		

10 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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	200	6.6	9.7	24.4	260.3	0.13	1.29	0.05	0.26	0.00	0.00	150.93	52.89	188.34	2.58	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
ЙОГУРТ	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.03	0.70	0.03	0.00	0.00	0.17	120.00	14.00	95.00	0.00	146.00	0.00	0.02	0.00		2008
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	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	209	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	15.0	60.7	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	13.48	6.20	8.15	0.81	28.35	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	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		
Итого за прием пищи:	560	16.2	16.9	54.2	487.8	0.22	2.03	0.18	0.85	0.00	0.19	311.01	84.69	385.29	4.79	200.15	0.00	0.02	0.00		
Обед																					
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2.2	6.1	4.7	82.2	0.04	4.80	0.27	2.76	0.00	0.00	12.00	12.00	27.60	0.54	0.00	0.00	0.00	0.00	30	2008
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
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	90	13.5	12.3	1.7	174.3	0.03	0.01	0.01	0.41	0.00	0.09	12.54	13.77	114.32	1.61	246.95	5.89	0.03	0.00	245	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	5.9	38.5	222.0	0.03	0.00	0.03	0.39	0.10	0.03	4.54	24.10	73.32	0.50	54.56	0.75	0.03	0.01	304	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ ИЛИ ЯГОДНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	740	24.5	29.0	89.3	718.3	0.23	18.81	0.52	6.26	0.10	0.22	83.38	82.97	298.15	7.84	858.21	14.20	0.08	0.01		
Всего за день:		40.7	45.9	143.5	1 206.1	0.45	20.84	0.70	7.11	0.10	0.41	394.39	167.66	683.44	12.63	1 058.36	14.20	0.10	0.01		

11 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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7.2	8.9	31.5	236.1	0.15	1.29	0.05	0.13	0.00	0.00	141.90	46.44	178.02	2.58	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.3	9.1	15.5	153.4	0.03	0.00	0.07	0.22	0.15	0.02	6.90	3.90	21.40	0.32	29.10	0.00	0.00	0.00	1	2011
ЧАЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.3	0.1	26.1	107.2	0.01	1.05	0.00	0.16	0.00	0.02	17.80	8.42	11.38	1.38	100.60	0.50	0.00	0.00	438	2008
ГРУША	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		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	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		
Итого за прием пищи:	560	11.8	18.5	93.4	591.0	0.24	7.34	0.12	1.26	0.15	0.08	190.20	77.36	243.60	6.68	310.50	1.50	0.01	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	2.8	5.7	4.2	79.7	0.01	2.01	0.03	1.36	0.00	0.05	95.72	12.74	63.94	0.69	146.94	3.36	0.01	0.00	50	2011
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2.2	4.5	11.0	93.4	0.02	0.32	0.01	1.78	0.09	0.03	15.87	5.65	23.41	0.32	39.21	1.26	0.00	0.00	113	2011
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	90	17.5	22.7	1.1	277.9	0.07	1.16	0.08	2.66	0.20	0.15	21.91	17.57	158.72	1.65	212.93	7.71	0.12	0.02	289	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	30	0.5	2.8	2.6	37.6	0.00	0.88	0.16	0.12	0.05	0.00	8.38	5.48	10.71	0.22	56.29	0.49	0.00	0.00	349	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.03	0.00	0.03	0.30	0.00	0.00	11.00	26.00	78.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0.2	0.0	25.7	105.0	0.01	13.00	0.00	0.10	0.00	0.00	8.00	3.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	770	29.4	40.6	99.2	881.2	0.21	17.37	0.31	7.20	0.34	0.26	168.08	78.04	374.58	5.08	509.77	15.06	0.13	0.02		
Всего за день:		41.2	59.2	192.6	1 472.2	0.45	24.71	0.43	8.46	0.49	0.34	358.28	155.40	618.18	11.76	820.27	16.56	0.14	0.02		

12 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		
Завтрак																					
СЛАДКИЙ ПЛОВ	150	5.2	15.5	66.2	425.0	0.07	0.00	0.04	4.27	0.11	0.05	18.26	37.43	111.49	0.98	172.53	1.00	0.04	0.01	183	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	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 В/С	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		
БАНАН	150	2.3	0.8	31.5	144.0	0.06	15.00	0.04	0.00	0.00	0.08	12.00	63.00	42.00	0.90	522.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	520	12.7	19.4	132.1	757.3	0.19	15.52	0.10	4.66	0.11	0.26	146.29	134.52	265.87	3.15	927.62	10.00	0.04	0.01		
Обед																					
САЛАТ ВЕСНА	60	0.9	3.4	1.2	38.5	0.01	3.05	0.03	1.43	0.08	0.04	17.91	5.80	20.96	0.45	87.04	2.31	0.01	0.00	28	2011
СУП- ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (С ГРЕНКАМИ)	200	3.5	3.2	19.0	119.0	0.07	4.85	0.18	0.15	0.03	0.08	57.89	21.85	71.33	0.74	407.42	6.83	0.02	0.00	79	2011
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	90	22.7	26.7	0.0	330.2	0.07	0.92	0.09	1.90	0.00	0.16	19.34	20.97	190.60	1.85	248.96	7.70	0.15	0.03	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 СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.3	0.1	21.5	90.2	0.01	24.00	0.01	0.22	0.00	0.01	17.09	9.93	8.91	0.35	106.12	0.30	0.01	0.00	375	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	740	35.7	38.5	93.5	865.4	0.33	32.82	0.33	4.69	0.19	0.36	150.31	89.12	385.21	6.07	998.82	19.38	0.20	0.04		
Всего за день:		48.3	57.9	225.7	1 622.7	0.52	48.34	0.43	9.35	0.30	0.62	296.60	223.64	651.08	9.22	1 926.44	29.38	0.24	0.05		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, 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		
Завтрак																					
ОМЛЕТ С СЫРОМ	200	23.2	36.0	3.3	308.6	0.12	0.00	0.51	5.99	0.00	0.00	359.64	31.64	427.91	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2.9	11.4	19.4	191.8	0.04	0.00	0.09	0.28	0.19	0.02	8.63	4.88	26.76	0.41	36.38	0.00	0.00	0.00	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.1	0.0	16.3	65.9	0.00	1.82	0.00	0.02	0.00	0.00	8.51	2.19	1.57	0.02	15.84	0.15	0.00	0.00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	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		
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.06	37.96	0.01	0.20	0.00	0.03	34.97	10.99	16.98	0.10	154.85	0.00	0.15	0.00		2008
Итого за прием пищи:	580	29.2	47.8	61.5	675.3	0.27	39.78	0.61	7.08	0.19	0.07	418.65	59.60	498.42	6.13	245.77	0.15	0.15	0.00		
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.8	3.6	4.9	55.6	0.03	2.46	0.18	1.63	0.00	0.02	14.47	11.21	24.28	0.51	170.43	2.31	0.00	0.00	67	2011
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2.2	2.3	14.5	138.5	0.06	4.04	0.17	0.97	0.00	0.05	19.00	18.51	40.72	0.73	293.01	2.82	0.01	0.00	103	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	11.8	4.8	5.3	111.2	0.08	0.75	0.41	0.58	0.30	0.11	39.92	39.76	170.19	0.99	330.50	96.21	0.41	0.01	256	2011
ГОРОХ ОТВАРНОЙ	150	16.2	5.1	33.8	246.2	0.44	0.00	0.02	6.70	0.08	0.10	58.50	57.33	148.00	4.57	529.92	3.69	0.02	0.00	197	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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	740	33.6	16.1	94.8	710.6	0.68	7.25	0.78	10.76	0.38	0.31	148.36	136.39	417.99	8.40	¹ 379.5 ₂	107.27	0.44	0.01		
Всего за день:		62.8	63.9	156.3	1 385.9	0.95	47.03	1.39	17.84	0.57	0.38	567.01	195.99	916.41	14.53	¹ 625.2 ₉	107.42	0.59	0.01		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		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			
Завтрак																						
ВЕРМИШЕЛЬ,ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	200	9.0	15.6	29.2	425.7	0.11	0.20	0.13	2.22	0.77	0.17	77.71	25.23	122.93	1.52	170.43	9.11	0.03	0.03	206	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	15.0	60.7	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	13.48	6.20	8.15	0.81	28.35	0.00	0.00	0.00	376	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	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			
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	520	11.2	16.1	64.0	580.8	0.17	10.24	0.14	3.24	0.77	0.21	111.79	46.03	158.88	4.93	502.58	11.11	0.04	0.03			
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0.6	3.6	2.1	43.8	0.03	4.01	0.04	1.65	0.00	0.02	9.99	8.74	18.50	0.51	125.73	1.43	0.00	0.00	24	2011	
СУП С ПЕЛЬМЕНЯМИ	200	1.6	2.2	12.2	235.1	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	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	13.2	11.7	4.6	190.5	0.15	9.03	4.19	3.20	0.05	1.07	53.61	15.25	203.47	3.83	255.16	8.30	0.12	0.02	255	2011	
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	3.1	3.3	12.9	94.1	0.09	9.68	0.68	0.54	0.00	0.06	68.21	29.50	74.78	1.31	318.07	4.19	0.03	0.00	338	2008	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0.1	0.1	25.2	117.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	7.00	2.00	6.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	405	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	740	21.2	21.2	74.0	762.1	0.41	30.80	5.07	7.35	0.05	1.23	164.29	82.68	382.27	8.42	¹ 181.4 ₁	20.30	0.17	0.02			
Всего за день:			32.3	37.3	138.0	1 342.9	0.58	41.04	5.21	10.59	0.82	1.44	276.08	128.71	541.15	13.35	¹ 683.9 ₉	31.41	0.21	0.05		

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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	641,9	665,5	2325,7	18575,7	7.26	728.92	12.11	121.76	4.00	7.15	4 773.96	2 313.96	8 381.57	148.72	19 605.57	570.25	2.80	0.24
Среднее значение за период	45.9	47.5	166.1	1 326.8	0.52	52.07	0.87	8.70	0.29	0.51	341.00	165.28	598.68	10.62	1 400.40	40.73	0.20	0.02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.8	32.2	54.0															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	535	736