

Примерное меню рационального питания для обучающихся МБОУ "ОШ х Чулошнинкова" ОШ х Чулошнинкова, ОШ х Чулошнинкова  
 Составлено по сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Разработчики Тугельня В.А., Могильских И.В., Могильских И.В.  
 Возрастная категория для Детей 7 - 11 лет  
 Сезон осенне - зимний  
 Режим питания: 10-11н завтрак 09.50-10.10  
 обед 13.30-13.50



Исполнитель:

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав														№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, 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	0,00	136,74	19,35	113,52	1,29	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
РЫЛА ВАРЕНЬЕ	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	
КАША 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	0,00	340	2011
ОБУХТЫ СЪЕЖИЕ (АТЪЛЪСЫН- МАНДАРИН, ВЪЛОКО БАНЧАН ИТИГЪУЛА)	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			
Итого за прием пищи:	560	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	380,15	10,05	0,03	0,01			
<b>Обед</b>																						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР ИЛИ СТАДИЙ ПЕРЦ)	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	0,00	71	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	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	
ПЮРЕ ИЗ ПТИЦЫ	200	21,9	27,4	51,2	417,1	0,11	1,48	0,46	4,84	0,00	0,16	30,44	54,16	249,22	2,26	310,32	7,97	0,15	0,03	291	2011	
КОМОТ ИЗ АГЕЛЪСЫНОВ	200	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 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	0,00	ГР	
ХЛЕБ РЖАЧНОЙ	20	1,6	0,6	9,6	51,8	0,09	0,08	0,00	0,07	0,00	0,07	14,60	8,00	25,00	0,00	33,20	0,00	10,20	6,18			
Итого за прием пищи:	720	32,1	32,8	124,0	802,2	0,45	19,30	0,73	9,25	0,00	0,34	100,39	107,38	377,38	4,88	640,91	12,20	10,39	6,21			
<b>Полдник</b>																						
КОДИТЕРСКОЕ УДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	162,5	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	29,09	8,06	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	0,01	ГР	
СОК ВЪЛОЧНЫЙ	250	1,3	0,3	25,3	107,5	0,03	5,00	0,00	0,00	0,00	0,03	17,50	10,00	17,50	3,50	300,00	2,50	0,00	0,00	389	2011	
Итого за прием пищи:	300	7,6	3,6	48,6	270,0	0,09	5,03	0,04	0,17	0,11	0,11	46,59	18,06	76,99	3,98	364,45	3,86	0,01	0,01			
Всего за день:		56,2	52,4	233,6	1 612,1	0,72	30,14	0,95	11,90	1,00	0,75	322,65	162,94	664,14	13,22	1000,00	28,11	10,43	6,23			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг									
<b>Завтрак</b>																												
ОВОЩНЫЕ ГЛАДУЩИ	60	0,5	0,1	1,5	6,4	0,02	5,96	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	14,36	0,13	3,24	0,00	0,15	73,73	34,16	147,46	1,60	226,19	6,69	0,12	0,02	314	2008							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,7	4,8	34,9	205,9	0,10	0,06	0,02	0,11	0,08	0,04	30,86	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	1,26	43,23	0,00	0,00	0,00	376	2011							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,05	0,06	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	ГР								
Итого за прием пищи:	560	25,6	17,6	81,9	646,6	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									
<b>Обед</b>																												
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,5	3,0	9,4	68,1	0,03	1,67	0,63	1,62	0,00	0,03	18,41	12,72	16,35	0,60	135,47	2,11	0,02	0,00	40	2011							
ЩИ СИБИРСКИЙ	200	3,1	3,5	14,9	103,9	0,06	7,70	0,17	1,49	0,00	0,06	36,88	25,32	71,20	1,19	402,11	3,80	0,01	0,00	80	2008							
КАРРОК ПОДОМАННЕМУ	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	#####	15,53	0,10	0,00	259	2011							
КАСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	78,0	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	0,76	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ГР								
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,6	9,6	51,8	0,09	0,08	0,00	0,07	0,00	0,07	14,60	8,00	25,00	0,00	33,20	0,00	10,20	6,18	ГР								
Итого за прием пищи:	720	32,4	30,6	103,2	786,4	0,43	23,02	0,84	5,08	0,08	0,41	108,78	111,90	406,37	7,09	#####	21,44	10,34	6,18									
<b>Полдник</b>																												
КОМБИ-КОСОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	162,5	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	29,09	8,06	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	ГР								
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	250	0,3	0,1	28,1	115,7	0,01	2,25	0,01	0,12	0,00	0,01	21,70	10,72	10,13	0,17	97,40	0,75	0,00	0,00	375	2011							
Итого за прием пищи:	300	6,6	3,4	51,5	278,2	0,07	2,28	0,05	0,29	0,11	0,09	50,79	18,78	69,62	0,65	161,85	2,11	0,01	0,01									
Всего за день:		64,6	51,8	236,6	1 613,1	0,76	45,73	1,05	9,37	0,27	0,75	300,98	214,65	744,99	13,07	#####	32,03	10,49	6,22									

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мг	F, мг	Se, мг								
<b>Завтрак</b>																											
ЗАТЕКАНКА 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	5.92	57.72	0.28	25.01	0.00	0.00	0.00	3	2011						
КОФЕИНЫЙ 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	168.77	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	28.80	0.00	0.00	0.00	ГР	2011						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	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						
Итого за прием пищи:	530	33.9	20.9	73.2	501.9	0.22	16.95	0.16	2.91	0.16	0.53	483.99	77.52	450.81	2.21	690.56	12.85	0.18	0.02								
<b>Обед</b>																											
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	60	0.8	0.0	2.9	15.1	0.05	60.00	0.15	0.40	0.00	0.04	4.32	5.94	8.64	0.54	97.60	1.80	0.01	0.00	71	2008						
Т О ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	1.4	2.2	10.7	118.2	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						
САЛАТЫ	90	13.5	13.0	9.4	208.1	0.07	0.58	0.06	0.13	0.00	0.12	33.16	15.01	123.11	1.12	174.01	5.81	0.08	0.01	297	2011						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.7	6.0	15.8	134.4	0.07	31.20	0.19	2.74	0.00	0.08	79.48	30.57	61.23	1.80	388.00	6.18	0.02	0.00	139	2011						
СОК ФРУКТОВЫЙ	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 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	ГР							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.09	0.08	0.00	0.07	0.00	0.07	14.60	8.00	25.00	0.00	33.20	0.00	0.00	0.00	ГР							
Итого за прием пищи:	760	25.0	22.3	88.5	708.2	0.41	101.14	0.56	5.09	0.00	0.39	171.73	98.15	305.08	7.74	#####	19.43	0.00	0.00	619							
<b>Полдник</b>																											
КОМБИТЕРСКОЕ ЛАДЕНГЕ	50	6.3	3.3	23.4	190.2	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.00	ГР							
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	250	0.5	0.0	19.2	79.8	0.00	1.04	0.00	0.00	0.00	0.02	29.42	12.97	16.76	1.60	63.73	0.00	0.00	0.00	377	2011						
Итого за прием пищи:	300	6.8	3.3	42.6	270.0	0.06	1.07	0.04	0.17	0.11	0.10	58.51	20.93	76.25	2.08	128.18	1.36	0.01	0.01								
Всего за день:		65.6	46.5	204.3	1480.1	0.69	119.16	0.76	8.17	0.27	1.02	693.63	196.60	832.14	12.03	#####	33.64	0.00	0.00	622							

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецеп-туры	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод чл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			l, мг	Ca, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																						
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	12,5	8,1	2,9	132,7	0,02	1,32	0,51	2,09	0,00	0,02	0,02	15,39	10,96	19,03	0,37	87,47	1,75	0,01	0,00	229	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ ОТ ВАРНОЙ	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	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	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	26,60	0,00	0,00	0,00	0,00	ТП	2011
ОРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	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	0,00	340	2011
Итого за прием пищи:	560	17,9	13,7	59,6	536,4	0,19	14,52	0,55	3,09	0,08	0,19	95,66	67,73	147,53	5,05	#####	11,17	0,06	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																						
ПАТ "ДАРЫ ОСЕНИ"	60	0,8	3,0	5,8	54,4	0,01	7,16	0,00	1,40	0,00	0,01	20,84	8,36	15,64	0,78	140,81	2,17	0,00	0,00	0,00	54	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕЧЬМЕНЬМИ	200	1,6	2,2	12,2	73,6	0,06	6,08	0,16	0,98	0,00	0,00	18,28	19,59	44,72	0,77	428,05	4,14	0,02	0,00	0,00	88	2011
ГУЛЯШ	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	0,00	260	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССОЛ/ПАТАР	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,03	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	11,00	26,00	78,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
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	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	0,00	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	0,00	ТП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,6	9,6	51,8	0,09	0,08	0,00	0,07	0,00	0,00	14,60	8,00	25,00	0,00	33,20	0,00	10,20	6,18	0,00	ТП	
Итого за прием пищи:	760	26,5	26,8	111,7	848,2	0,30	15,92	0,20	5,98	0,00	0,00	107,73	101,07	350,92	5,74	766,48	7,11	10,23	6,18	0,00		
<b>Полдник</b>																						
КОМПЛИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	192,6	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	29,09	8,06	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,00	0,00	ТП	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	290	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	10,64	2,29	0,00	0,00	1,36	0,00	0,01	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	300	6,3	3,3	42,8	270,0	0,06	0,03	0,05	0,17	0,11	0,08	39,73	10,35	59,49	0,48	65,81	1,36	0,02	0,01	0,00		
Всего за день:		50,7	43,8	214,0	1 654,5	0,55	30,47	0,80	9,24	0,19	0,43	243,12	179,15	557,94	11,27	#####	19,64	10,31	6,19	0,00		

5 День

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны												№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ч, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мг			Ca, мг	
<b>Завтрак</b>																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ЛАП СЛАЖКИЙ, ПЕРЕЦ)	60	0,5	0,1	1,5	9,4	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
ПЛОД ИЗ ОТАВАНСКОЙ ГОРЬДИНЫ	150	18,7	23,0	38,6	305,0	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 (ИНДИ УГАК)	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	ГР	
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	ГР	
Итого за прием пищи:	630	21,6	23,2	97,4	555,8	0,15	11,45	0,51	5,48	0,00	0,23	64,08	90,20	287,32	5,09	825,63	9,58	0,08	0,01		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ "ПОЛОНЬСКИЙ"	60	0,7	6,1	2,2	36,1	0,02	27,60	0,06	2,88	0,00	0,04	18,00	8,20	15,00	0,48	67,45	0,94	0,00	0,00	28	2008
Т С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	0,0	0,0	0,0	86,2	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	87	2011
ПЕЧИ 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 ОТАВАНСКИЕ	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	77,92	0,60	0,00	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	ГР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,6	9,6	51,8	0,09	0,08	0,00	0,07	0,00	0,07	14,60	8,00	25,00	0,00	33,20	0,00	10,20	6,18	ГР	
Итого за прием пищи:	790	29,6	32,3	93,9	842,4	0,36	30,76	0,27	4,50	0,33	0,35	121,11	82,13	307,54	4,29	529,26	9,69	10,34	6,21		
<b>Полдник</b>																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	192,5	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	29,09	8,06	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	ГР	
СНЕЖОК	250	7,3	6,3	10,0	132,5	0,10	1,75	0,07	0,18	0,00	0,43	300,00	35,00	237,50	0,25	365,00	22,50	0,05	0,00	ГР	
Итого за прием пищи:	300	13,6	9,6	33,4	325,0	0,16	1,78	0,11	0,35	0,11	0,51	329,09	43,06	296,99	0,73	429,45	23,86	0,06	0,01		
Всего за день:		64,7	65,0	224,6	1 723,2	0,67	43,99	0,89	10,33	0,44	1,09	514,26	215,39	891,85	10,11	1 433,13	43,13	10,49	6,23		

6 день

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны												№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод чн, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг			Г, 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	0,00	141,90	46,44	178,02	2,58	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	
КАША 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	ГР	2011	
ОРУЖЬЯ СВЕЖИЕ (АТЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ВЯЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	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	
Итого за прием пищи:	550	17,4	18,9	95,5	601,7	0,26	5,87	0,14	0,62	0,05	0,21	348,90	123,65	373,32	4,67	606,10	9,00	0,00	0,00			
<b>Обед</b>																						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ый вариант)	60	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	
П. КАРТОНОВЫЙ С БОБОВЫМИ	200	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	
САЛАТОВЫЙ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	120	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 ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	150	3,2	5,4	32,7	192,1	0,03	0,52	0,21	0,42	0,09	0,04	10,24	23,79	68,72	0,56	77,28	1,31	0,02	0,01	58	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,52	1,88	0,00	0,00	1,09	0,00	0,00	0,00	349	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	ГР		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,6	9,6	51,8	0,09	0,08	0,00	0,07	0,00	0,07	14,60	8,00	25,00	0,00	33,20	0,00	0,00	0,00	ГР		
Итого за прием пищи:	790	30,0	24,4	109,1	778,5	0,38	10,55	0,66	6,60	0,41	0,28	115,89	89,90	246,93	4,18	714,91	10,05	0,00	0,00	10,27	6,19	
<b>Полдник</b>																						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	50	6,3	3,3	23,4	162,5	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	29,09	8,06	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	ГР		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	250	0,4	0,2	26,9	112,8	0,01	30,00	0,01	0,27	0,00	0,02	21,36	12,41	11,14	0,44	132,65	0,38	0,01	0,00	375	2011	
Итого за прием пищи:	300	6,7	3,5	50,3	275,3	0,07	30,03	0,05	0,44	0,11	0,10	50,45	20,47	70,63	0,92	197,10	1,74	0,02	0,01			
Всего за день:		54,1	46,7	284,9	1555,4	0,71	46,45	0,85	7,66	0,57	0,59	515,24	234,22	690,88	9,77	#####	20,79	10,29	6,20			

7 День

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны														№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	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	103.3	0.03	0.59	0.02	0.00	0.13	119.77	20.15	84.61	1.33	189.23	9.00	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	28.80	0.00	0.00	0.00	ГР	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	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
Итого за прием пищи:	500	22.9	42.9	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	0.06	0.02		
<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	25	2011
ПИЦЦА 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
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	90	17.2	17.6	1.8	233.9	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
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0.3	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 РЖАНОЙ	20	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	ГР	
Итого за прием пищи:	760	29.7	30.9	97.0	788.2	0.38	13.00	0.32	4.76	0.07	0.07	14.60	8.00	25.00	0.00	33.20	0.00	0.00	0.00	618	
<b>Полдник</b>																					
КОФЕЛИНОВОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	162.5	0.06	0.00	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	ГР	
СОК ФРУКТОВЫЙ ИЛИ ЯГОДНЫЙ	200	1.3	0.3	25.3	107.5	0.03	5.00	0.00	0.00	0.00	0.03	17.50	10.00	17.50	3.50	300.00	2.50	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	300	7.6	3.6	48.6	270.0	0.09	5.03	0.04	0.17	0.11	0.11	46.59	18.06	76.99	3.98	364.45	3.86	0.01	0.01		
Всего за день:		59.7	76.9	197.3	1597.3	0.65	21.32	0.77	7.89	2.35	1.11	558.53	166.51	793.52	13.99	#####	51.49	0.40	0.01	6.24	

8 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод чл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			I, мг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ГОЛУБЦЫ, ПОМИДОР, ЛПИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	60	0,6	0,1	2,2	13,9	0,03	5,98	0,08	0,23	0,03	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2008	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	120	26,9	16,0	4,4	276,2	0,02	0,02	0,02	1,89	0,03	0,01	19,25	2,65	13,92	0,10	27,55	1,77	0,00	0,00	232	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫЛЧУГАЯ 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	65,7	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,02	23,62	10,37	13,56	1,39	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	ГР	
Итого за прием пищи:	560	39,0	21,7	77,2	588,2	0,33	7,79	0,47	7,48	0,06	0,21	74,71	153,80	259,00	6,61	439,18	5,36	0,00	0,01		
<b>Обед</b>																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	3,6	4,9	55,6	0,03	2,46	0,18	1,63	0,03	0,02	14,47	11,21	24,28	0,51	170,43	2,31	0,00	0,00	67	2011
П-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	0,7	4,0	5,7	61,8	0,03	2,86	0,00	1,73	0,03	0,02	14,11	9,38	21,12	0,37	195,23	1,83	0,01	0,00	113	2011
САЛАТ ИЗ ОВЩНОЙ ГОРДИНЫ	200	24,8	27,5	50,9	388,4	0,10	0,59	0,32	5,25	0,03	0,16	22,58	56,60	269,79	3,20	471,03	9,88	0,10	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	0,00	0,00	437	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,03	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ГР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,6	9,6	51,8	0,09	0,08	0,00	0,07	0,00	0,07	14,60	8,00	25,00	0,00	33,20	0,00	0,00	0,00	618	ГР
Итого за прием пищи:	720	31,3	36,0	116,2	757,3	0,32	26,69	0,51	9,65	0,00	0,30	92,00	107,44	381,48	5,19	#####	14,28	0,00	0,00	619	
<b>Полдник</b>																					
РЯЖЕНКА	250	7,5	2,5	10,5	100,0	0,05	1,25	0,00	0,00	0,00	0,00	310,00	35,00	230,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГР	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	170,0	0,06	0,03	0,04	0,17	0,01	0,08	29,09	8,06	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	ГР	
Итого за прием пищи:	300	13,8	5,8	33,9	270,0	0,11	1,28	0,04	0,17	0,01	0,08	339,09	43,06	289,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01		
Всего за день:		84,1	63,6	227,4	1 815,5	0,76	35,76	1,02	17,30	0,17	0,59	505,80	304,30	923,97	12,28	#####	21,00	0,00	0,01	6,21	



9 день

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												№ рецеп-тур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод чн, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мг			F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	0,8	0,2	7,3	38,9	0,05	15,20	0,01	0,20	0,00	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	1,86	0,00	0,03	0,00	432	2008	
КОРЕЙСКИЙ 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	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	28,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГР	
Итого за прием пищи:	500	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	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	60	0,8	0,0	2,9	15,1	0,05	60,00	0,15	0,40	0,00	0,04	4,32	5,94	8,64	0,54	97,80	1,80	0,01	0,00	0,00	71	2008	
РАСОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,2	3,4	13,4	108,6	0,05	5,36	0,16	1,95	0,00	0,04	20,00	20,80	58,40	0,80	388,06	3,52	0,02	0,00	0,00	96	2011	
ГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,3	22,0	19,2	342,6	0,16	9,67	0,29	3,30	0,00	0,19	30,97	40,90	191,06	2,39	785,11	11,13	0,14	0,02	0,00	309	2008	
СМЛОТ 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	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	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	ГР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,6	9,6	51,8	0,09	0,08	0,00	0,07	0,00	0,07	14,60	8,00	25,00	0,00	33,20	0,00	0,00	10,20	6,18	ГР		
Итого за прием пищи:	720	25,1	26,5	88,3	710,5	0,42	76,71	0,60	6,75	0,00	0,37	98,90	94,76	320,66	5,32	1172,5	17,25	10,38	6,20	0,00	0,00		
<b>Полдник</b>																							
ЧАЙ С САХАРОМ	250	0,4	0,0	19,1	77,8	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	22,08	10,63	15,57	1,55	53,41	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2011	
КОФЕ ТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	192,5	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	29,09	8,06	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	0,01	ГР		
Итого за прием пищи:	300	6,7	3,3	42,4	270,3	0,06	0,11	0,04	0,17	0,11	0,10	49,17	18,69	75,06	2,03	117,86	1,36	0,01	0,01	0,01	ГР		
Всего за день:		48,9	45,5	182,6	1458,2	0,65	97,64	0,74	9,47	0,20	0,91	412,69	167,45	675,71	8,94	1725	29,49	10,56	6,24	0,00	0,00		

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>																										
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	0,69	84,32	1,79	0,01	0,00	71	2008					
КОЛЛЕТА "ЭКОФОВЭГ" 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	ГР						
Итого за прием пищи:	550	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							
<b>Обед</b>																										
"ДАТ" "ШКОЛЬНЫЙ ВАЛДС"	60	3,6	9,3	0,9	101,0	0,02	1,93	0,02	2,67	0,00	0,04	7,44	6,49	37,69	0,46	63,98	1,54	0,02	0,00	29	2008					
1 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					
П. УЛЫШ	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 РАСОЛЕНАТАЯ (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 ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИОШКА"	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,88	1,71	0,00	0,00	0,87	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	ГР						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,6	9,6	51,8	0,09	0,08	0,00	0,07	0,00	0,07	14,60	8,00	25,00	0,00	33,20	0,00	10,20	6,18	ГР						
Итого за прием пищи:	760	32,0	35,5	88,8	806,7	0,38	13,01	0,27	8,69	0,00	0,18	113,75	101,32	428,38	6,35	411,95	4,86	10,25	6,18							
<b>Полдник</b>																										
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	250	0,0	0,0	24,2	96,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,58	2,48	0,00	0,00	1,58	0,00	0,00	0,00	348	2011					
КОМБИНИРОВАННОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	193,5	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	29,09	8,06	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	ГР						
Итого за прием пищи:	300	6,3	3,3	47,6	290,2	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	40,68	10,54	59,49	0,48	66,03	1,36	0,01	0,01							
Всего за день:		61,5	63,0	207,3	1 827,0	0,68	20,19	0,67	13,87	0,35	0,48	257,11	188,11	766,58	12,72	#####	16,10	10,32	6,20							

## 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	610,1	555,0	2 182,5	6,84	490,85	8,50	105,20	5,81	7,72	4 324,01	2 029,32	7 541,72	117,28	17 868,43	293,42	104,18	62,18							
Среднее значение за период	61,0	55,5	218,25	0,68	49,09	0,85	10,52	0,58	0,77	432,40	202,93	754,17	11,73	1 786,84	29,34	10,42	6,22							
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	Обед	Полдник
7- 11 начальная школа	550	750	300