

ПОДПИСАНО

Заместитель директора «Родничок»
ОУ СОШ № 5 ЛМО СК

С.М. Дедукова

28.03 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СОШ №5
Левонкумского муниципального округа
Ставропольского края
Н.В. Кизим
28.03 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации горячего питания (завтраков и обедов)
в лагере с дневным пребыванием детей «Родничок»
муниципального казенного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 5»
Левонкумского муниципального округа Ставропольского края
(лагерь «Родничок» МКОУ СОШ № 5 ЛМО СК)
12-17 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге т. Ценн. Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеви ды		В1	С	А	Е	Ca	К	Mg	Fe
1	Завтрак 1 дня													
321	Капуста тушеная	180	5,8	16,00	44,28	165	0,04	12,0	-	0,14	43,01	44,02	24,02	0,14
279,2011	Тефтели из говядины	100/60	13,5	14,8	14,2	225,2	0,13	43,5	0,06	-	16,3	160,3	21,3	-
п/п	Хлеб пшеничный	30	15,1	0,4	19,32	93,52	0,06	6,68	0,01	-	8,5	9,78	5,24	0,9
376	Чай с сахарам	200	3,21	2,45	16,17	98	-	0,1	-	0,14	5,25	8,24	4,4	0,86
2011														
2 2011 г	Бутерброд с джемом или повидлом	30/20	2,4	3,87	27,83	156	0,08	0	0	0,7	36	110	28	20
	ИТОГО	620	40,01	41,85	162,28	950,35	0,31	62,28	0,07	0,98	108,61	332,34	82,96	21,9
	Обед 1 дня													
88	Борщ с картофелем и капустой	250	5,88	6,36	23,07	173,31	0,24	11,5	0	0	43,58	121	38,65	
2011														
203	Макароны отварные с маслом сливочным	180	21,10	12,45	36,05	341	0,17	0,39	41,7	0,97	24,39	229,1	37,18	128,2
2011														
2680201	Котлеты из говядины	100	14,5	13,5	12,8	225,4	0,08	3,9	0,2	2	34,4	26	195	2,4
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,08	-	-	1,266	10,66	42,66	17,66	0,8
п/п	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,06	14,49	70,86	0,06	6,68	0,01	-	8,5	9,78	5,24	0,9
71\2011	Овощи свежие в нарезке (огурцы-помидоры)	50\50	0,5	0,1	2,3	11,5	0,01	0,02	5	0	0,1	0	4	1,57
344	Компот из смеси с /ф	180	0,08	-	21,82	87,6	0,01	66,0	0,12	10,64	6,88	99,92	3,6	0,95
	Кондитерское изделия печенье	50	0,6	1,97	17,1	140	0,11	0	0	1	4,5	7,2	1,4	1,52
	ИТОГО:	920	32,54	20,24	128,17	821,81	0,6	85,32	54,33	12,876	249,01	501,42	121,0	132,93
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1540	72,55	58,57	279,33	1772,1 6	0,91	147,6	54,40	13,856	357,62	833,76	204,0 4	154,83

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энерг	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			порции	белки	жиры	углево ды		В1	C	A	E	Ca	K	Mg	Fe
Рец.							ет. Ценн. Ккал								
Завтрак 2 дня															
1			220	5,7	6,8	41,7	252,6	~	-	0,99		276,78	108,8	73,04	31,87 0,63
395	Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным		10	0,1	8,3	0,1	75	0,08		0,7		29	110	90	
14,2011	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5% (порциями)		15	3,5	4,5	0	54,5	0,08	1,40	40,0	28,0	240,0	292,0	28,0	0,2
15 2011	Сыр Российский (порциями)		200	0,07	0,02	15	60	0	3,3	0	0	11,7	27	16	1,5
379	Кофейный напиток с молоком		30	2,37	0,06	14,49	70,80	0,04	0	0	0	13,2	9,2	35	0,4
11 / п	Хлеб пшеничный		475	27,85	16,88	86,63	748,6	0,11	2,13	1		276,78	143,13	194,24	69,14 4,06
ИТОГО															
Обед 10 дня															
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)		250	1,83	4,90	11,75	120,5	0,05	10,30	-	2,40	34,45	53,03	26,20	1,18
2011 г	Биточки из говядины		100	16,69	18,23	19,81	281	0,12	4,6	-	4,7	360,3	20,32	27,49	2,32
268	Каша пшеничная с маслом сливочным		180	5,10	7,50	28,50	280,90	0,06	-	-	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
2011	Соус красный основной		60	0,29	0,02	1,47	8,38	0,05	17,0	0	0	5,0	11,0	1,0	=
824	Хлеб пшеничный		40	6,32	0,80	38,64	187,04	0,06	6,68	0,01	-	8,05	9,78	5,24	0,9
11/п	Хлеб ржано - пшеничный		30	2	0,3	12,7	61,2	0,05	-	-	1,266	10,66	42,66	17,66	0,8
11/п	Овощи свежие в нарезке (огурцы-помидоры)		50/50	0,5	0,1	2,3	11,5	0,01	0,02	5	0	0,1	0	4	1,57
71	Компот из свежих фруктов		180	0,16	0,16	28,11	108,96	0,01	66,0	0,12	10,64	6,88	99,92	3,6	0,95
101	Кондитерское изделие печенье		50	3,9	0,92	32,4	150	0,001	0	0	0,005	4,3	7,2	4,3	0,41
112	ИТОГО:		990	31,53	35,63	191,11	929,98	1,19	88,6	5,13	88,956	826,44	286,21	92,29	8,47
ИТОГО ЗА ДЕНЬ															
			1465	59,35	52,51	164,64	1678,58	1,3	90,73	6,13	365,73	969,57	480,45	161,4	12,53
												6	3		

№ Ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге Т. Ценн. Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углево ды		B1	C	A	E	Ca	K	Mg	Fe	
1	Завтрак 3 дня														
302	Каша гречневая с маслом сливочным	180	6,00	10,85	59,93	334	0,22	1,22	0,10	2,01	141,23	227,08	68,76	1,66	
295	Котлета рубленая из бройлер - цыплят	100	5,8	8,3	14,83	157,0	0,08	0,24	0,03	-	164,4	9,98	27,34	1,38	
378	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	6,68	0,01		8,5	9,78	5,24	0,9	
	Чай молоком	200	0,13	0,02	15,20	62	-	0,2	0,04	-	10,2	50,5	8,8	1,69	
	Хлебобулочное изделия булочка с маком	50	2,4	3,87	27,83	156	0,04	0,1	20,0	0,6	10,0	55,2	5,6	0,6	
	ИТОГО	534	17,49	23,12	137,11	803,4	0,3	1,66	0,17	2,01	315,83	287,56	104,9	4,73	
Обед 3 дня															
103	Суп картофельный с рисом	250	7,21	19,68	43,75	415	0,09	22,18	0,01	0	49,16	384,11	23,71	0,85	
289	Рагу из птицы	100/180	25,62	21,3	30,40	416	0,19	20,55	0,03	0	29,82	725,88	40,3	1,94	
71	Овощи свежие в нарезке (помидоры-огурцы)	50/50	0,55	0,1	2,3	11,5	0,03	12,5	0	0	0	7	145	0,45	
11/11	Хлеб пшеничный	40	6,32	0,80	38,64	187,04	0,06	6,68	0,01	-	8,05	9,78	5,24	0,9	
11/11	Хлеб ржано-пшеничный	30													
152	Кисель из сока фруктового	180	0,1	0	26,9	110,2	0,02	4,00	-	0,20	14,00	8,00	2,80	14,00	
	Выпечка промышленного производства	100	0,3	1,97	17,7	140	0,03	7,50	-	0,30	6,00	21,00	31,50	0,45	
	ИТОГО:	870	40,10	43,85	151,07	1290,5	0,58	73,41	0,05	2,466	153,69	1308,4	294,2	48,94	
						2						3	1	1	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1404	57,59	61,63	241,03	1853,5	0,88	75,07	0,22	4,476	469,52	1595,9	399,1	53,67	
						2						9	1	1	

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге т. Ценн.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углево		B1	C	A	E	Ca	K	Mg	Fe		
Завтрак 4 дня																
239	2011	100 / 60	25,7	23,5	58,5	230,5	0,06	6,68	0,01	-	8,05	9,78	5,24	0,9		
310		180	3,7	-6,4	26,7	119,40	-	0,1	-	0,14	5,25	8,24	4,4	0,86		
2011		40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,034	-	40	0,035	8,4	30,9	4,2	0,36		
377		200	0,4	0	11,7	49,5	0	0,03	0	0	1,4	11	2,8	0,3		
2011		30 / 20	3,5	3,5	3,8	145	0,03	0	0	0	1	10,2	1,3	0,04		
2011		630	33,27	31,70	141,80	966,5	0,094	6,78	40,01	0,175	21,7	48,92	13,84	2,12		
ИТОГО																
Обед 4 дня																
10820		250	2,7	5,1	15,1	112,5	0,20	5,83	-	2,43	29,28	86,98	36,00	2,03		
07 г		100	15,9	14,4	14,3	232,4	0,06	-	0,03	0	16,2	119,56	24,1	1,232		
295		180	5,10	7,50	28,50	271	0,06	-	-	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75		
2011 г		1/60	0,29	0,02	1,47	8,38	0,05	17,0	-	0	0,21	5,0	11,0	4,0		
10821		50/50	0,55	0,1	2,3	11,5	0,01	0,02	5	0	0,1	0	4	1,57		
71		40	3,16	0,80	19,32	94,4	0,06	6,68	0,01	-	8,5	9,78	5,24	0,9		
2011		200	1,52	1,35	15,9	81	0,03	1,33	0,73	50,3	154,6	126,6	15,4	0,46		
2011		30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	7,50	-	0,30	6,00	21,00	31,50	0,45		
2011		960	33,51	29,65	131,96	954,70	0,58	37,13	5,77	56,246	237,10	446,08	152,4	12,19		
2011		1590	66,78	61,35	273,76	1921,1	0,64	43,91	5,78	56,386	250,4	464,10	162,0	13,95		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ																

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге т. Ценн. Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			белки	жиры	углево ды		B1	C	A	E	Ca	K	Mg	Fe		
Завтрак 5 дня																
174	Каша молочная	220	13,33	12,96	30,2	291	0,07	0,26	70,4	0,07	102,4	111,8	19,91		0,95	
2011	пшениная	200	0,07	-0,02	15,0	60,0	-	0,1	-	0,14	5,25	8,24	4,4		0,86	
177	Чай лимоном															
2011		100	0,4	0,4	9,8	47	0	20	0	0	0,1	32	22		4,4	
Фрукты	Яблоко калиброванное	30/5/15	3,5	4,5	0	54,5	0,034	-	40	0,035	8,4	30,9	4,2		0,36	
7 2011 г	Бутерброд горячий с сыром	560	24,89	17,86	72,11	496	0,104	0,36	110,4	0,245	116,05	150,94	59,05		2,17	
	ИТОГО															
Обед 5 дня																
113	Суп картофельный с	250	2,98	2,83	15,7	148,67	0,04	0,95	-	0,33	34,50	203,25	15,75		0,55	
2011	домашней лапшой															
293	Птица жаренная	100	9,4	23,4	11	252	0,13	43,5	0,06	-	16,3	160,3	21,3		-	
2011																
305	Рис припущенный	180	5,58	6,68	31,92	278	0,16	-	-	-	18,0	155,33	71,04		4,66	
2011																
71	Овощи свежие в нарезке	50/50	0,55	0,1	2,3	11,5	0,01	0,02	5	0	0,1	0	4		1,57	
2011	(огурцы-помидоры)															
10/11	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,06	14,49	70,86	0,06	6,68	0,01	-	8,05	9,78	5,24		0,9	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,08									
14/1	Компот из свежих яблок	180	0,08	-	21,82	87,60	0,01	8,91	0,01	-	8,84	5,94	4,86		1,21	
	ИТОГО:	870	34,25	33,49	138,6	1044,0	0,62	77,06	5,08	1,906	137,35	588,26	171,8		29,69	
						5							5			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1430	59,14	51,35	210,71	1540,0	0,77	77,42	76,18	2,116	274	718,3	286,1		33,60	
						7							5			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге к	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
		белки	жиры	углево ды		B1	C	A	E	Ca	K	Mg	Fe		
Завтрак 6 дня															
Макароны отварные с масл. слив, и сыром	180/29	8,46	11,95	28,32	334	0,08	0,14	72,0	0,67	184,5	43,7	12,7	0,77		
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	-	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00		
Икра кабачковая	60	1,01	4,85	5,39	69,26	0,06	6,51	-	2,39	98,42	55,67	17,27	0,69		
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,08	19,9	94,4	0,06	6,68	0,01	-	8,05	9,78	5,24	0,9		
Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60,0	-	0,1	-	0,14	5,25	8,24	4,4	0,86		
ИТОГО	539	17,75	19,75	61,89	495,25	0,230	13,43	172,01	3,44	318,22	194,19	44,41	4,22		
Обед 6 дня															
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	2,18	6,74	11,52	244,0	0,09	22,18	0,01	-	49,16	384,11	23,71	0,85		
Котлета из говядины	100	12,16	10,88	10,80	305,1	0,06	0,16	16,00	0,30	35,20	76,80	20,80	1,76		
Пюре картофельное	180	4,39	3,37	27,53	298,0	0,16	-		1,73	18,0	155,33	71,04	4,66		
Хлеб ржаной -пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,05	17,0	-	0,21	5,0	11,0	4,0	-		
Овощи свежие в нарезке помидоры -огурцы	50/50	0,55	0,1	2,3	11,5	0,01	0,02	5	-	0,1	-	4	1,57		
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	94,4	0,06	6,68	0,01	-	8,05	9,78	5,24	0,9		
Компот из сухофруктов	200	0,25	-	30,3	120,0	1,2	-	-	5,1	15,58	75,12	0,97	0,7		
ИТОГО:	910	26,14	26,14	192,16	1174,0	1,79	46,04	21,72	8,606	170,75	864,8	237,4	13,34		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1449	43,899	53,56	254,05	1669,27	2,02	59,47	193,73	12,046	488,97	1058,99	281,8	17,56		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность, Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	К	Mg	Pе			
Завтрак 7 дня																
Омлет с жареным картофелем	200/15	16,8	29,9	3,87	345	0,18	-	-	-	-	29,0	132,0	44,0	2,0		
Чай с лимоном	200/7	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,1	-	0,14	5,25	8,24	4,4	0,86			
Яблоко калиброванное	100	0,4	0,4	9,8	47	0	20	0	0	0,1	32	22	4,4			
Бутерброд с мясными кулинарными изделиями	50/30	4,8	15,6	19	117,8	0,01	8,91	0,01	-	8,84	5,94	4,86	1,21			
ИТОГО	602	22,6	22,9	32,27	427,00	0,19	8,91	0,01		41,236	137,94	48,86	3,21			
Обед 7 дня																
Суп картофельный	250	4,3	4,5	15,52	148,67	0,24	11,5	0	0	43,58	1,21	38,65	1,95			
Плов из птицы	100/180	11,50	8,57	1,07	134,70	0,05	0,28	22,00	1,71	29,39	79,07	12,80	0,43			
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,033	14,82	68,97	0,04	0	0	0	7,5	6,9	32	0,9			
Хлеб пшеничный	40	15,2	0,04	19,32	93,52	3,1	6,68	0,01	-	8,5	9,78	5,24	0,9			
Овощи свежие в нарезке (помидоры-огурцы)	50/50	0,5	0,1	2,3	11,5	0,03	12,5	0,27	0	7	145	10	0,45			
Кисель из свежих фруктов	180	0,4	0,1	15,05	62,2	0,18	0,4	0,02	0	131	15,0	44,0	2,0			
Выпечка промышленного производства	100 гр	0,8	20,8	0,06	90	0,04	330	0	0,06	0	52	496	32			
ИТОГО:	970	30,35	44,79	110,64	1003,11	0,88	400,1	22,3	3,396	253,03	436,72	661,3	40,83			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1572	52,95	67,69	113,91	1430,1	1,07	409,0	22,31	3,396	294,26	574,66	710,2	44,0			
Б:Ж:У																

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерге	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			белки	жиры	углево ды		B1	C	A	E	Ca	K	Mg	Fe		
Завтрак 8 дня																
18.11.2011	Каша вязкая молочная манная с маслом сливочным	220	6,0	11,2	55,0	345	0,05	38,5	0,45	10,33	83,14	151,6	38,5	1,62		
7.12.2011	Бутерброд горячий с сыром	30/5/15	0,1	8,8	0,1	75	0,03	9,0	0,01	0,24	-	5,94	80,13	1,25		
13.12.2011	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	0,03	1,47	-	-	158,67	132,00	29,33	2,40		
14.12.2011	Кондитерское изделие печенье	50 гр	0,6	1,97	17,01	140	0,08	0,24	0,03	-	164,4	9,98	27,34	1,38		
	ИТОГО	520	24,47	31,81	78,94	654,2	0,11	219,3	0,044	0,24	177,42	321,69	128,2	3,78		
						7							1			
Обед 8 дня																
11.12.2011	Суп картофельный с домашней лапшой	250	5,3	3,9	16,0	120,13	0,11	9,52	0,03	0,84	-	58,25	20,87	0,85		
25.12.2011	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	100	11,5	17,8	6,41	180,4	0,24	9,0	-	-	38,36	670,1	80,13	4,26		
10.01.2011	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	7,14	10,90	32,80	240,8	0,03	0,2	0,03	0,151	131,0	82,01	13,01	0,520		
11.01.2011	Хлеб пшеничный	40	6,32	0,80	38,64	187,04	0,06	6,68	0,01	-	8,05	9,78	5,24	0,9		
11.01.2011	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	60,2	0,04	0	0	0	13,2	9,2	35	0,4		
11.01.2011	Овощи свежие в нарезке (помидоры-огурцы)	50/50	0,55	0,1	2,3	11,5	0,01	0,02	5	0	0,1	0	4	1,57		
17.01.2011	Чай с сахаром	200	0,08	-	21,82	87,6	0,01	8,91	0,01	-	8,84	5,94	4,86	1,21		
	ИТОГО:	900	42,16	18,82	131,90	891,38	0,52	34,36	20,05	2,206	139	885,73	139,2	8,22		
						8							6			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1420	66,63	50,63	211,19	1545,5	0,63	253,7	20,094	2,446	317,33	1207,42	267,4	12,0		
								3					7			

Прием пищи, наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества			Энергет Пит.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		белки	жиры	углево ды		B1	C	A	E	Ca	K	Mg	Fe	
Завтрак 9 дня														
Котлеты рубленые из бройлер- цыплят	100	14,8	18,6	14,8	251,4	0,22	1,22	0,10	2,01	141,23	227,08	68,76	1,66	
Макаронные изделия отварные с масло сливочным	180	2,6	8,8	14,3	147,0	0,08	0,24	0,03	-	164,4	9,98	27,34	1,38	
Какао с молоком	200	0,1	-	15,0	60,0	-	0,1	-	0,14	5,25	8,24	4,4	0,86	
Хлебобулочные изделия булочка с вареньем	50	5,01	1,92	26,91	145	0,034	-	40	0,035	8,4	30,9	4,2	0,36	
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,08	19,32	94,4	0,04	0	0	0	13,2	9,2	35	0,4	
ИТОГО	560	13,83	21,88	111,12	697	0,34	2,31	12,6 3	2,15	465,88	364,05	119,2 5	4,03	
Обед 9 дня														
Суп картофельный с пшеном	250	2,20	5,20	15,88	190,6	0,15	14,30	-	2,43	16,55	34,95	28,00	1,03	
Фрикаделька из говядины в соусе	100	17,1	11,2	4,24	157,11	0,14	7,54	2,69	6,7	49,76	235,0	45,64	1,104	
Каша ячневая с маслом сливочным	180	5,88	8,71	28,46	195,17	0,03	0,20	0,03	0,151	131,0	82,01	13,01	0,521	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	94,4	0,06	6,68	0,01	-	8,05	9,75	5,24	0,9	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,05	-	-	1,266	10,66	42,66	17,66	0,8	
Овощи свежие в нарезке (помидоры огурцы)	50/50	0,55	0,1	2,3	11,5	0,01	0,02	5	0	0,1	0	4	1,57	
Чай с лимоном	180/7	0,25	-	30,3	120,0	1,2	-	-	5,1	15,58	75,12	0,97	0,7	
ИТОГО:	887	22,33	47,26	119,82	861,42	1,73	371,22	3	15,707	238,6	676,49	610,5 2	37,05 5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1447	36,16	69,14	230,94	1558,42	2,07	373,53	15,6 3	17,857	704,48	1040,5 4	729,7 7	41,08 5	

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге т. Ценн. Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		белки	жиры	углево ды		В1	С	А	Е	Ca	К	Mg	Fe	
Завтрак 10 дня														
Суп молочный с макаронными изделиями	250	9,22	4,5	18,56	200	0,04	0,21	254,82	0,56	90,32	199,2	15,20	2,19	
Чай с сахарам	200	0,1	-	15,0	60,0	-	0,1	-	0,14	5,25	8,24	4,4	0,86	
Масло сливочное «Крестьянское» 72,5%(порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0	0	1	2	0	
Сыр Российский (порциями)	15	3,5	4,5	0	54,5	0,11	0,25	17,0	26,72	45,7	96,1	59,35	26,72	
Хлеб пшеничный	30	1,58	0,04	9,7	47,2	0,036	-	40	0,35	8,4	30,9	4,2	0,35	
ИТОГО	505	18,54	20,46	63,34	559	0,15	0,46	271,82	27,42	111,27	303,54	78,95	29,77	
Обед 10 дня														
Суп картофельный с крупой пшеничной	250	4,83	5,80	22,5	157,2	0,13	11,9	0,03	0	72,81	403,44	26,08	1,06	
Рыба тушеная в томате с овощами	100/60	17,16	16,88	5,8	206,2	0,06	0,16	16,00	0,30	35,20	76,80	20,80	1,76	
Пюре картофельное	180	5,88	8,71	28,46	201,1	0,03	0,20	0,03	0,151	131,0	82,01	13,01	0,521	
Овощи свежие в нарезке (помидоры-огурцы)	50/50	0,5	0,1	2,3	11,5	0,01	0,02	5	0	0,1	0	4	1,57	
Хлеб ржано- пшеничный	30	2	10,3	15	61,2	0,06	6,68	0,01	-	8,5	9,78	5,24	0,9	
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,06	14,97	70,86	0,04	0	0	0	13,2	9,2	35	0,4	
Компот из свежих фруктов	180	0,08	-	21,82	87,6	0,01	8,91	0,01	-	8,84	5,94	4,86	1,21	
ИТОГО:	930	42,72	35,08	162,16	1142,8	0,79	27,87	21,12	1,717	457,16	647,93	353,8	14,26	
	1435	51,26	55,54	225,50	1701,8	0,94	28,33	292,94	29,137	568,43	951,47	432,8	44,03	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ														

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
	Углеводы, г										
ИТОГО	497,8	483,1	1989,1	144,3	385,1	162,7	69,8	1985	3059	7355	131
Итого за весь период											
Содержание за период											
Содержание											

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтр	Обед
12 и старше	750	882