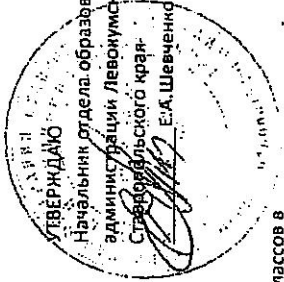


Согласовано  
Начальнику ТО  
Роспотребнадзора по Ставропольскому краю  
в Буденновском районе  
В.В. Пронькин



Примерное меню расклада

Для организации бесплатного горячего завтрака и обедов обучающихся 1-4 классов в муниципальных казённых общеобразовательных учреждениях Левокумского муниципального округа на 2024-2025 учебный год

понедельник 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Завтрак			Исчисленная ценность	Витамины			Минеральные вещества			рецептур			
		Пищевые вещества		В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, м.г	P, мг		Fe, мг		
		Белки, г	Жиры, г											Углеводы, г	
Котлета говядины	90	12,9	15,6	10,2	231,4	0	0	0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4	268	2011
макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	3,06	1,7	38,4	211,1	0,2	26	0	0,2	32,6	2	85,5	1,3	203	2011
Горошек зеленый консервированный	60	0,6	2,91	3,23	69,26	0,04	6,5	0	2,39	17,27	9,84	55,7	0,69		
чай с сахаром	180	0,07	0,02	15	60	0	1	0	0	14	121	90	1	376	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
соус красный основной	60	0,29	0,02	1,47	8,38	0,1	20	0,2	0,8	80	24	56	1,2	824	
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>580</b>	<b>20,08</b>	<b>20,33</b>	<b>87,62</b>	<b>674,54</b>	<b>0,38</b>	<b>53,5</b>	<b>0,2</b>	<b>3,79</b>	<b>179,3</b>	<b>177</b>	<b>413</b>	<b>7,03</b>		

Обед 7 лет

суп картофельный с рисом	200	1,87	2,26	13,49	91,2	0,2	9,6	0,3	4	35,6	48,8	83,7	2,1	102	2011
биточки из говядины	90	12,9	13,5	11,8	219,8	0,04	0,27	13,5	0,71	14,35	15,7	80,3	0,73	268	2011
каша пшеничная	150	4,78	4,43	30,88	182,55	0	0	0	0,3	27,9	8,9	80,8	0,5	302	2011
кисель из свежих яблок	180	0,2	0,2	27,1	111,1	0	0	0	0	2	9,4	0	0	349	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,04	0	0	0,3	7,5	6,9	31,8	0,93		
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>690</b>	<b>24,91</b>	<b>20,77</b>	<b>115,29</b>	<b>760,25</b>	<b>0,32</b>	<b>9,87</b>	<b>13,8</b>	<b>5,31</b>	<b>100,6</b>	<b>98,9</b>	<b>311</b>	<b>4,7</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1270</b>	<b>44,99</b>	<b>41,1</b>	<b>202,91</b>	<b>1434,8</b>	<b>0,7</b>	<b>63,4</b>	<b>14</b>	<b>9,1</b>	<b>279,8</b>	<b>276</b>	<b>724</b>	<b>11,7</b>		

вторник 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Завтрак										№ рецептур	к рецепту			
	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Mg, мг			Sa, мг	P, мг	Fe, мг
котлета рыбная	100	15,4	14,4	3,4	203,5	0	0	0	0,4	21,8	3,9	89,6	2,3	227	2011
пюре картофельное	150	3,6	4,7	38,4	211,1	0,1	80	0,1	1,3	32,2	92,5	64,7	1,9	312	2011
Икра свекольная	60	1,2	0,06	12,33	54,72	0,02	2,53	0	0	19,34	27,9	36,6	0,6	75	2011
чай лимонном	180	0,4	0	11,7	49,5	0	1,3	0	0	18,7	62,1	53,5	0,3	377	2011
хлеб пшеничный	50	3,16	0,08	19,32	94,4	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
масло сливочное "Крестьянское" порционно	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	14	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	550	23,86	27,54	85,25	688,22	0,16	83,8	0,2	1,8	105,2	197	281	5,54		
борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,8	5	12,3	102	0,1	16,5	0,2	1,3	29,7	31,8	71,4	1,2	782	2011
макароны отварные с сыром	150/24	4,5	7,5	21	170,1	0,1	0	0	0,8	7	11	36	0,8	204	2011
компот из смеси сухофруктов	180	0	0	19,4	77,4	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	349	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,04	0	0	0,3	7,5	6,9	31,8	0,93		
<b>Итого за приём пищи:</b>	624	11,46	12,88	84,72	505,1	0,28	19,8	0,2	2,4	69,1	86,1	190	4,87		
<b>Всего за День:</b>	1174	35,32	40,42	169,97	1193,3	0,44	104	0,4	4,2	174,3	283	471	10,4		

## Среда 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса пошли	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества							
котлеты рубленые из птицы	100	12,7	15,6	10,2	231,4	0	1,3	0,1	2,3	24,1	8,2	141	1,7	294	2011
каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	206	0	0	0	0,3	26	11	78	0,6	302	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
соус красный основной	60	0,29	0,02	1,47	8,38	0,05	17	0	0	5	11	7	0	824	1984
ок в ассортименте т/п	200	0,4	0	11,7	49,5	0	4	0	0	8	14	14	2,8	377	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>550</b>	<b>20,15</b>	<b>20,3</b>	<b>80,39</b>	<b>589,7</b>	<b>0,09</b>	<b>22,3</b>	<b>0,1</b>	<b>2,6</b>	<b>76,3</b>	<b>53,4</b>	<b>275</b>	<b>5,54</b>		

## Обед

суп-лапша домашняя	200	3,9	2,8	19	117	0,1	6	0,2	0,4	21	22	54	0,9	113	2011
биточки из говядины	90	12,9	13,5	11,8	219,8	0	0	0	0,4	21,8	3,9	89,6	2,3	268	2011
каша ячневая рассыпчатая	150	4,78	4,43	30,88	182,55	113,6	0	20	0	16,4	28	114	0,6	302	2011
чай с сахаром	180	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	376	2011
соус красный основной	60	0,29	0,02	1,47	8,38	0,05	17	0	0	5	11	7	0	824	1984
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,04	0	0	0,3	7,5	6,9	31,8	0,93		
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>750</b>	<b>27,1</b>	<b>21,15</b>	<b>110,17</b>	<b>743,33</b>	<b>113,8</b>	<b>23</b>	<b>20,2</b>	<b>1,1</b>	<b>86,3</b>	<b>92,1</b>	<b>334</b>	<b>5,45</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1300</b>	<b>47,25</b>	<b>41,45</b>	<b>190,56</b>	<b>1333</b>	<b>113,9</b>	<b>45,3</b>	<b>20,3</b>	<b>3,7</b>	<b>162,6</b>	<b>146</b>	<b>608</b>	<b>11</b>		

четверг 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Завтрак 7-11 лет										№ рецептур	Сборник 2011		
		Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мг	Са, мг			Р, мг	Fe, мг
плов из птицы	90/150	18,76	19,17	17,87	320,2	0,1	0	0	0,8	7,7	10,2	41,6	0,8	291	2011
компот из смеси сухофруктов	200	0,07	0,02	15	60	0	1,3	0	0	18,7	62,1	53,5	0,3	379	2011
хлеб пшеничный	50	3,16	0,08	19,32	94,4	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
<b>Бананы калиброванные</b>	200	0,4	0,4	9,8	47,0	0	10	0	0	0,1	32	22	4,4		
<b>Итого за приём пищи:</b>	690	22,39	19,67	61,99	474,6	0,14	1,3	0	0,8	39,6	81,5	130	1,54		
<b>Обед 7 лет</b>															
суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,6	5,4	17,5	140,7	0,2	9,6	0,3	4	35,6	48,8	83,7	2,1	101	2011
котлета из говядины	90	12,9	13,5	11,8	219,8	2,58	0,17	12,7	0	20,71	29,9	88,7	0,78	268	2011
каша пшенная с маслом сливочным	150	6,84	8,01	40,06	260	0,1	0	0	0,8	7	11	36	0,8	302	2011
чай с сахаром	180	0	0	19,4	77,4	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	376	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,04	0	0	0,3	7,5	6,9	31,8	0,93		
<b>Итого за приём пищи:</b>	690	27,3	24,69	123,78	830,4	2,96	13,1	13	5,1	95,71	133	290	6,55		
<b>Всего за день:</b>	1380	49,69	44,36	185,77	1305	3,1	14,4	13	5,9	135,3	215	420	8,09		

пятница 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник	
		Белки, г		Жиры, г			В1, мг	С, мг		А, мг	Е, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг			Fe, мг
		Углеводы	Другое	Другое	Другое												
каша вязкая молочная из пшена с маслом	200/10	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	35,2	61,8	108	0,5	175	2011		
чай с лимоном	180	0,4	0	11,7	49,5	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	377	2011		
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44				
масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	14	2011		
Сыр Российский	15	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	0,1	5,5	132	75	0,2	15	2011		
<b>Итого за приём пищи:</b>	655	12,86	19,68	72,82	526	0,04	4,6	0,2	0,5	65,6	231	236	2,64				
<b>Обед</b>																	
Борщ с капустой и картофелем с сметаной	200	5,6	5,4	17,5	140,7	0,2	9,6	0,3	4	35,6	48,8	83,7	2,1	82	2011		
фрикадельки мясные	90\60	10,6	13,2	9,5	198,6	0	1,6	0	0,5	14,6	6,1	65,1	1,7	280	2011		
рис отварной	150	4,78	4,43	30,88	182,55	0,2	30	0	0,3	34,5	14,6	87,5	1,5	304	2011		
компот из смеси с/ф	180	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	2	9,4	0	0	349	2011		
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44				
хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,04	0	0	0,3	7,5	6,9	31,8	0,93				
<b>Итого за приём пищи:</b>	750	26,14	23,41	109,3	754,85	0,48	41,2	0,3	5,1	107,4	95	303	6,67				
<b>Всего за день:</b>	* 1405	39	43,09	182,12	1280,9	0,52	45,8	5,6	173	326	539	9,31					

Прием пищи, наименование блюда	Завтрак											рецептур		
	Масса порции	Пищевые вещества		энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			порции			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг			Са, м	Р, мг
Биточки из говядины	90	12,9	13,5	11,8	219,8	0,1	0	0,2	3,4	13,3	173	1,9	268	2011
капуста тушеная	60	1,03	1,81	9,94	46,2	0,02	2,8	0	0	10,8	54,6	33,5	0,44	321
пюре картофельное	150	3,6	4,7	38,4	211,1	0	1,3	0	0	18,7	62,1	53,5	0,3	312
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	
компот из смеси сухофруктов	200	2,9	2,5	24,8	134	0	4	0	0	8	14	14	2,8	382
<b>Итого за приём пищи:</b>	540	23,59	22,59	104,26	705,5	0,16	8,1	0,2	3,4	64	140	309		
Обед														
суп картофельный с пшеном	200	3	4,2	10,2	91	0	22,2	0,2	2,3	27,4	54,5	51,8	1,3	101
рагу из птицы	90/150	12,7	15,6	10,2	231,4	0,2	26	0	0,2	32,6	2	85,5	1,3	291
чай с лимоном	180	0,4	0	11,7	49,5	0	3	0	0	5	15,2	9,1	0,1	377
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	
хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,04	0	0	0,3	7,5	6,9	31,8	0,93	
<b>Итого за приём пищи:</b>	627	21,26	20,18	64,12	527,5	0,28	51,2	0,2	2,8	85,7	87,8	213	4,07	
<b>Всего за День:</b>	1167	44,9	42,77	168,38	1233	0,44	59,3	0,4	6,2	149,7	228	522	4,07	

понеделник 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Завтрак										№	сбор		
		Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества								
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Ca, мг			Р, мг	Fe, мг
тефтели из говядины	90	10,6	13,2	9,5	198,6	0	1,6	0	0,5	14,6	6,1	65,1	1,7	309	2011
каша перловая с маслом сливочным	150	5,5	4,8	31,3	191	0,27	332	140	0	143,3	463	304	5,43	279	2011
огурцы соленые	60	1,6	0,1	3,2	19,4	0,24	32,1	0	0,2	39,1	2,4	0	0,3	133	2011
чай с сахаром	180	3,1	2,4	17,2	103,5	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	376	2011
масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	14	2011
хлеб пшеничный	50	3,16	0,08	19,32	94,4	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
Итого за приём пищи:	1000	24,06	1024,06	80,62	681,9	0,55	369	140,1	0,8	221,9	509	421	9,37		
Обед 7-11 л															
суп картофельный с крупой пшеничной	200	5,6	5,4	17,2	104,7	0	22,2	0,2	2,3	27,4	54,5	51,8	1,3	101	2011
птица тушенная в соусе	90	12,7	16,6	10,2	231,4	113,6	0	20	0	28	114	0,6	302	292	2011
каша гречневая	150	3,6	4,6	37,7	206	0	3	0	0	5	15,2	9,1	0,1	171	2011
компот из свежих яблок	180	0,4	0	11,7	49,5	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	342	
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,04	0	0	0,3	7,5	6,9	31,8	0,93		
Итого за приём пищи:	690	27,46	26,98	108,82	747,2	114,2	398	160,3	3,4	314,7	736	565	316		
Всего за день:	1150	51,52	55,86	189,44	1429,1	114,8	767	300,4	4,2	536,6	1245	985	325		

среда 2неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Завтрак										№	Рецеп		
		Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества							
		Белки,г	Жиры,г		Углеводы	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Ca, мг			Р, мг	Fe, мг
макароны отварные с сыром	150/24	5,2	5,9	10	117,8	0	1,6	0	0,5	14,6	6,1	65,1	1,7	223	2011
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	376	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,3	94,4	0,04	0	0	0	13,2	9,2	80,6	0,44	15	2011
яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,4	0,03	0,024	0	22	13,6	11,7	2,13	209	2011
икра кабачковая	60	0,6	2,91	3,23	69,26	0,04	6,5	0	2,39	17,27	9,84	55,7	0,69		
<b>Бананы калиброванные</b>	200	0,4	0,4	9,8	47,0	0	10	0	0	0,1	32	22	4,4		
Сыр Российский	15	3,5	4,5	0	54,4	0	0	0,1	0,1	5,5	132	75	0,2		
<b>Итого за приём пищи:</b>	425	18,01	18,41	57,61	505,7	0,48	21,4	0,124	2,99	84,37	230	51,8	11,1	0,4	
														97	2011
суп картофельный	200	1,87	2,26	13,49	91,2	0	22,2	0,2	2,3	27,4	54,5	199	1,3	294	2011
котлеты рубленные из птицы	90	12,7	15,6	10,2	231,4	0,3	28,8	0	4,2	58,7	20,7	9,1	5,1	171	2011
каша перловая	150	6,84	8,01	40,06	260	0	3	0	0	5	15,2	34,8	0,1	342	2011
компот из свежих плодов	180	0,2	0,2	27,1	111,1	0	4	0	0,32	4,9	14,5	4,4	0,9		
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,04	0	0	0	13,2	9,2	31,8	0,44		
хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,04	0	0	0,3	7,5	6,9	279	0,93		
<b>Итого за приём пищи:</b>	750	26,77	26,45	122,87	849,3	0,38	58	0,2	7,12	116,7	121	359	8,77		
<b>Всего за день:</b>	1175	44,78	44,86	180,48	1355	0,86	79,4	0,324	10,11	201,1	351		19,8		

\*



четверг 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Завтрак										энергетическая ценность ккал	Витамины			Минеральные вещества				рецептурный номер				
	Масса порции	Пищевые вещества		Белки, г	Жиры, г	Углеводы	В1, мг			С, мг			А, мг				Е, мг	Mg, мг		Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
		90/60	12,9				13,5	11,8	219,8	0,08		3,9	0,24	2,35	34,36	26,2							195
Фрикаделька из кур или бройлер-цыплят в соусе	90/60	12,9	13,5	11,8	219,8	0,08	3,9	0,24	2,35	34,36	26,2	195	2,37	2011									
Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,8	8,01	40,06	260	0,1	5	0	0,6	10,5	10	31	0,4	2011									
чай с лимоном	180	2,31	10,02	15	159	0	1	0	0	14	121	90	1	378									
Кукуруза отварная консервированная	60	0,29	0,02	1,47	8,38	0,05	17	0	0	5	11	7	0	1984									
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,3	94,4	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44										
<b>Итого за приём пищи:</b>	580	25,46	31,63	87,63	741,58	0,27	26,9	0,24	2,95	77,06	177	357	4,21										
		Обед																					
Суп картофельный с клецками	200	5,6	5,4	17,5	140,7	0,1	11	0,2	0,2	22	30	53	0,8	108									
тефтели из говядины	90	10,6	13,2	9,5	198,6	0	0	0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4	278									
картофель отварной	150	5,5	4,8	31,3	191	0,13	0	40	0	36,66	36,1	156	2,65	310									
чай с сахаром	180	0,07	0,02	15	60	0	4	0	0,3	4,9	14,5	4,4	0,9	376									
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44										
хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,04	0	0	0,3	7,5	6,9	31,8	0,93										
<b>Итого за приём пищи:</b>	690	26,93	23,8	105,32	745,9	0,31	15	40,2	1,2	106,5	108	372	8,12										
<b>Всего за День:</b>	1270	52,39	55,43	192,95	1487,5	0,58	41,9	40,44	4,15	183,5	285	729	12,3										

Пятница 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Завтрак													реце птур	к рецепту
	Масса порции	Пищевые вещества			ическая ценность	Витамины			Минеральные вещества						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
каша вязкая молочная из риса	220	5,7	6,8	41,7	252,6	0	4,1	2	2	36,9	24,2	71	1	174	2011
кофейный напиток с молоком	180	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	379	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	14	2011
Сыр российский	15	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	0,1	5,5	132	75	0,2	15	2011
<b>Яблоко калиброванное</b>	200	0,4	0,4	9,8	47,0	0	10	0	0	0,1	32	22	4,4		
<b>Итого за приём пищи:</b>	665	15,96	22,48	88,12	627,0	0,04	10	0,2	0,2	20,2	185	137	5,32		
суп картофельный с горохом	200/10	1,8	5	12,3	102	0	22,2	0,2	2,3	27,4	54,5	51,8	1,3	101	2011
пюре картофельное	150	3,6	4,7	38,4	211,1	0,03	0,68	0,64	0	11,71	21,8	110	0,9	312	2011
фрикадельки рыбные	90	6,68	2,4	6,51	74	0	0	0	0,3	26	11	78	0,6	240	2011
кисель из сока	180	0,1	0	26,9	110,2	0	4	0	0,3	4,9	14,5	4,4	0,9	342	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,04	0	0	0,3	7,5	6,9	31,8	0,93		
<b>Итого за приём пищи:</b>	700	17,34	12,48	116,13	652,9	0,11	26,9	0,84	3,2	90,71	118	311	5,07		
<b>Всего за день:</b>	1365	33,3	34,96	204,25	1279,9	0,11	36,9	0,84	3,2	90,81	150	333	9,47		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Пищевые вещества		Энергети	ВИТАМИНЫ				Минеральные вещества				
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	в1, мг	с, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	475,3	465,5	1923,3	13881,8	7,8	685,1	277,6	66,7	###	3058,0	7013	131,8
Среднее значение за период	52,89	31,52	151,22	1030,4								
Содержание белков, жиров, углеводов в												

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед	Завтрак
7-11 лет	750	595

\*