

Согласовано: \_\_\_\_\_  
 Руководитель отдела образования  
 администрации Труновского муниципального  
 округа С.И.Иванов



Утверждаю: Индивидуальный предприниматель  
 Петросян А.М.  
 АРТЕМ А.М. Петросян  
 ИНАЦАКАНОВИЧ



Согласовано: \_\_\_\_\_  
 Межрайонный территориальный отдел  
 Федеральной службы по надзору в  
 сфере защиты прав потребителей и благополучия  
 человека по Ставропольскому краю №5  
 Д.С.Соколов



Примерное 10-ти дневное меню для питания обучающихся общеобразовательных учреждений  
 Труновского муниципального округа для учащихся 12 лет и старше (обеда)

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	13,0	5,00	0,02	0,02	0,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	141,00	0,00	0,00	0,00	53	2022	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,9	5,7	12,2	108,7	8,96	0,04	0,05	0,22	0,00	50,25	47,75	23,78	1,18	341,39	5,98	0,00	0,02	62	2022	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	100/30	15,8	13,4	10,9	227,5	0,95	0,08	0,14	0,04	0,00	44,77	142,20	21,69	1,25	251,90	5,94	0,00	0,09	200	2022	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОВЯРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	6,7	4,8	42,6	240,5	0,00	0,08	0,02	0,02	0,00	28,94	49,95	12,60	1,16	78,60	0,93	0,02	0,01	207	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2022	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2022	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115,0	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	236	2022	
Итого за прием пищи:	970	32,5	24,9	140,8	921,6	16,01	0,40	0,30	0,28	0,08	173,96	353,70	100,67	8,39	946,09	16,21	0,02	0,13			
Всего за день:		32,5	24,9	140,8	921,6	16,01	0,40	0,30	0,28	0,08	173,96	353,70	100,67	8,39	946,09	16,21	0,02	0,13			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Обед</b>																					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,3	4,0	9,6	84,8	21,04	0,03	0,04	0,05	0,00	53,22	37,02	18,95	1,13	239,17	3,83	0,00	0,01	97	2022	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,6	2,6	17,9	107,5	4,60	0,07	0,04	0,20	0,00	29,25	47,45	19,14	0,91	337,69	3,49	0,00	0,02	79	2022	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100/30	22,5	24,1	1,9	315,5	0,98	0,09	0,16	0,08	0,00	22,55	192,34	22,06	1,47	287,92	4,88	0,00	0,14	198	2022	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	7,8	5,2	45,9	261,3	0,00	0,16	0,07	0,02	0,00	32,35	154,65	38,81	2,77	161,32	0,00	0,05	0,00	114	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2022	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2022	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	241	2022	
Итого за прием пищи:	965	42,3	36,8	140,2	1 063,7	26,62	0,52	0,38	0,34	0,08	165,84	517,26	125,36	9,48	1556	0,05	0,18				

по за день:	42,3	36,8	140,2	1 063,7	26,52	0,52	0,38	0,34	0,08	165,84	517,26	125,36	9,48	#####	15,55	0,05	0,18
-------------	------	------	-------	---------	-------	------	------	------	------	--------	--------	--------	------	-------	-------	------	------

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Обед																				
СВЕКЛА, тушеная в соусе	100	1,9	5,4	10,4	98,1	4,28	0,02	0,04	0,00	0,00	45,60	51,97	20,91	1,29	297,94	7,52	0,00	0,02	99	2022
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/5	1,9	5,8	8,8	95,4	12,73	0,05	0,05	0,21	0,00	50,19	44,05	20,92	0,97	312,76	4,31	0,00	0,02	66	2022
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	100/180	26,9	23,6	47,8	511,7	2,33	0,13	0,19	0,35	0,00	30,58	276,41	57,12	2,30	428,98	7,14	0,01	0,18	199	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2022
НАПИТОК ЯБЛОННЫЙ	200	0,1	0,1	26,4	108,0	3,00	0,01	0,00	0,00	0,00	5,00	3,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	438	2008
Итого за прием пищи:	935	37,9	35,6	138,9	1 030,3	21,74	0,38	0,35	0,56	0,00	151,38	461,23	125,55	8,76	#####	22,33	0,01	0,23		
Всего за день:		37,9	35,6	138,9	1 030,3	21,74	0,38	0,35	0,56	0,00	151,38	461,23	125,55	8,76	#####	22,33	0,01	0,23		

### 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Обед																				
КАПУСТА СОЛЕНАЯ	100	1,8	0,1	3,0	23,0	30,00	0,02	0,02	0,00	0,00	48,00	31,00	16,00	0,60	300,00	3,00	0,00	0,01	53	2022
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,7	4,3	16,8	117,0	8,00	0,09	0,00	0,20	0,00	25,00	73,00	26,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	72	2022
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/30	16,4	19,0	17,0	304,1	0,91	0,08	0,11	0,06	0,03	19,28	162,71	31,07	2,78	344,72	5,87	0,00	0,04	182	2022
КАША РАССЫПАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	10,2	6,7	46,1	284,8	0,00	0,27	0,14	0,02	0,08	22,23	224,24	150,99	5,26	317,33	2,75	0,00	0,02	114	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2022
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115,0	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	236	2022
Итого за прием пищи:	965	38,4	31,0	156,3	1 061,0	40,91	0,64	0,34	0,28	0,11	141,51	580,75	252,66	13,84	#####	14,98	0,00	0,08		
Всего за день:		38,4	31,0	156,3	1 061,0	40,91	0,64	0,34	0,28	0,11	141,51	580,75	252,66	13,84	#####	14,98	0,00	0,08		

### 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Обед																				
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	13,0	5,00	0,02	0,02	0,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	141,00	0,00	0,00	0,00	53	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	6,4	4,5	18,6	141,0	6,00	0,16	0,90	0,21	0,00	50,00	139,00	38,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	78	2022
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	100/180	24,4	30,6	21,4	459,1	11,59	0,19	0,24	0,58	0,00	43,62	262,56	54,88	3,19	886,18	14,95	0,02	0,19	197	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2022
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,90	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	241	2022
Итого за прием пищи:	930	38,7	35,9	106,6	907,6	22,59	0,54	0,33	0,79	0,00	145,08	511,36	133,28	8,89	#####	18,31	0,02	0,20		
Всего за день:		38,7	35,9	106,6	907,6	22,59	0,54	0,33	0,79	0,00	145,08	511,36	133,28	8,89	#####	18,31	0,02	0,20		

### 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг		
Обед																			

КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,3	4,0	9,6	84,8	21,04	0,03	0,04	0,06	0,00	53,22	37,02	18,96	1,13	239,17	3,83	0,00	0,01	97	2022
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,9	5,7	12,2	108,7	8,06	0,04	0,05	0,22	0,00	50,25	47,75	23,78	1,18	341,39	5,98	0,00	0,02	62	2022
100/30	15,4	13,0	10,2	219,7	0,33	0,05	0,10	0,01	0,00	19,68	136,10	20,39	2,05	293,55	6,42	0,00	0,04	189	2022	
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ	100/30	15,4	13,0	10,2	219,7	0,33	0,05	0,10	0,01	0,00	19,68	136,10	20,39	2,05	293,55	6,42	0,00	0,04	189	2022
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	10,2	6,7	46,1	284,8	0,00	0,27	0,14	0,02	0,08	22,23	224,24	150,99	5,28	317,33	2,75	0,00	0,02	114	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2022
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115,0	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	236	2022
Итого за прием пищи:	970	37,1	30,3	151,5	1 030,1	31,43	0,57	0,40	0,31	0,08	172,38	534,91	242,71	13,82	#####	22,34	0,00	0,10		
Всего за день:		37,1	30,3	151,5	1 030,1	31,43	0,57	0,40	0,31	0,08	172,38	534,91	242,71	13,82	#####	22,34	0,00	0,10		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
СВЕКЛА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	1,9	5,4	10,4	98,1	4,28	0,02	0,04	0,00	0,00	45,60	51,97	20,91	1,29	297,94	7,52	0,00	0,02	99	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4,1	5,4	23,0	156,8	4,60	0,07	0,08	0,23	0,16	35,71	63,94	21,02	1,02	355,25	4,76	0,01	0,02	108	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/30	16,2	19,0	17,1	304,8	1,55	0,11	0,14	0,09	0,03	45,38	167,78	31,83	1,99	300,04	5,50	0,00	0,09	295	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	6,7	4,8	42,6	240,2	0,00	0,08	0,02	0,02	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2022
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	241	2022
Итого за прием пищи:	965	35,0	35,3	158,0	1 094,4	10,43	0,45	0,35	0,34	0,27	184,05	419,36	112,74	8,65	#####	22,07	0,03	0,15		
Всего за день:		36,0	35,3	158,0	1 094,4	10,43	0,45	0,35	0,34	0,27	184,05	419,36	112,74	8,65	#####	22,07	0,03	0,15		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
КАПУСТА СОЛЕНАЯ	100	1,9	0,1	3,0	23,0	30,00	0,02	0,02	0,00	0,00	48,00	31,00	16,00	0,60	300,00	3,00	0,00	0,01	53	2022
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	3,6	5,9	15,5	130,9	5,46	0,08	0,06	0,21	0,00	55,34	87,31	30,71	1,55	433,14	5,53	0,00	0,03	64	2022
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/30	13,3	9,8	17,0	209,2	1,17	0,10	0,07	0,07	0,03	28,55	178,19	35,88	1,48	327,89	89,64	0,00	0,00	239	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	3,8	5,3	25,7	165,0	12,45	0,15	0,12	0,03	0,08	53,65	102,71	36,34	1,46	916,28	10,25	0,00	0,04	210	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2022
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115,0	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	236	2022
Итого за прием пищи:	970	29,8	22,0	134,6	861,2	51,08	0,53	0,34	0,31	0,11	212,54	487,01	147,53	9,29	#####	111,78	0,00	0,09		
Всего за день:		29,8	22,0	134,6	861,2	51,08	0,53	0,34	0,31	0,11	212,54	487,01	147,53	9,29	#####	111,78	0,00	0,09		

## 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,3	4,0	9,6	84,8	21,04	0,03	0,04	0,06	0,00	53,22	37,02	18,96	1,13	239,17	3,83	0,00	0,01	97	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	2,8	2,8	20,2	118,0	6,60	0,09	0,05	0,20	0,00	29,56	58,55	23,62	1,09	476,51	4,70	0,00	0,03	79	2022
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/30	13,2	22,9	14,7	317,5	2,07	0,07	0,10	0,11	0,15	26,04	147,86	27,60	2,46	283,39	6,30	0,00	0,04	185	2022
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	7,8	5,2	45,9	261,3	0,00	0,16	0,07	0,02	0,08	32,35	164,65	38,81	2,77	161,32	0,00	0,05	0,00	114	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2022
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	26,4	108,0	3,00	0,01	0,00	0,00	0,00	5,00	3,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	438	2008

Итого за прием пищи:	965	33,3	35,8	162,3	1 106,7	32,71	0,53	0,34	0,38	0,23	166,16	496,88	135,58	11,65	#####	18,19	0,05	0,09
Всего за день:		33,3	35,8	162,3	1 106,7	32,71	0,53	0,34	0,38	0,23	166,16	496,88	135,58	11,65	#####	18,19	0,05	0,09

### 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг			F, мг
Обед																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	4,2	8,1	10,1	130,1	0,00	0,03	0,00	0,02	0,00	45,02	56,02	27,01	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	58	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	6,4	4,5	18,6	141,0	6,00	0,16	0,00	0,21	0,00	50,00	139,00	38,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	78	2022
КНЕЛИ ИЗ КУРИЦЫ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С РИСОМ И СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/30	16,7	19,3	8,1	272,5	1,34	0,07	0,12	0,13	0,00	22,55	144,45	21,94	1,19	219,72	4,27	0,00	0,10	202	2022
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	3,8	5,3	25,7	166,0	12,45	0,15	0,12	0,03	0,08	53,65	102,71	36,34	1,46	916,28	10,25	0,00	0,04	210	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2022
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	241	2022
Итого за прием пищи:	965	38,2	37,9	127,4	1 004,1	19,79	0,58	0,31	0,38	0,08	199,68	527,98	149,69	9,55	#####	17,88	0,00	0,15		
Всего за день:		38,2	37,9	127,4	1 004,1	19,79	0,58	0,31	0,38	0,08	199,68	527,98	149,69	9,55	#####	17,88	0,00	0,15		

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	364,2	325,5	1 416,6	10 080,9	273,31	5,14	3,44	3,99	1,04	1 712,58	4 880,44	1 529,77	102,32	12 801,55	279,65	0,18	1,40
Среднее значение за период	36,4	32,6	141,7	1 008,1	27,33	0,51	0,26	0,31	0,08	131,74	376,19	117,37	7,87	984,73	21,51	0,01	0,11

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
12-18 лет	960