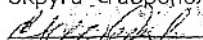




Согласовано: Начальник отдела образования администрации Труновского муниципального округа Ставропольского края
 Е.Н.Трунова

Утверждаю: Индивидуальный предприниматель
 Петросян А.М.


 АРТЕМ
 МНАЦАКАНОВИЧ

Согласовано: Межрайонный территориальный отдел
 Управления 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 от 7 до 11 лет (обеда)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Se, мг	F, мг
Обед																				
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	3,00	0,01	0,01	0,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36	84,60	0,60	0,00	0,00	53	2022
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,5	4,7	9,8	59,7	6,45	0,03	0,04	0,16	0,00	41,06	35,82	19,16	0,95	275,46	4,89	0,00	0,02	62	2022
СФРИКАДЕЛЬКА ИЗ КУР ЛИБЕ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	160/30	15,8	13,4	10,9	227,5	0,95	0,08	0,14	0,04	0,00	44,77	142,20	21,59	1,25	251,90	5,94	0,00	0,09	200	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,6	4,7	35,9	208,4	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	24,42	42,21	10,61	0,97	66,36	0,79	0,01	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	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:	850	30,7	23,8	131,0	864,5	12,43	0,37	0,25	0,24	0,08	151,05	327,43	58,45	7,73	811,54	14,98	0,01	0,13		
Всего за день:		30,7	23,8	131,0	864,5	12,43	0,37	0,25	0,24	0,08	151,05	327,43	58,45	7,73	811,54	14,98	0,01	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	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Se, мг	F, мг
Обед																				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	60	1,4	2,4	5,7	50,9	12,62	0,07	0,03	0,04	0,00	31,93	22,20	11,36	0,68	143,33	2,30	0,00	0,01	97	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,1	2,2	14,3	85,0	3,58	0,05	0,03	0,16	0,00	23,40	37,96	15,31	0,73	270,15	2,79	0,00	0,02	79	2022
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СМЕТАНОМ СОУСЕ	100/30	22,5	24,1	1,9	315,6	0,48	0,04	0,15	0,06	0,00	22,56	192,34	22,05	1,47	287,92	4,98	0,00	0,14	198	2022
КАША РАССЫЛЧАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6,5	4,3	38,2	217,8	0,00	0,13	0,05	0,02	0,07	25,85	137,20	32,35	2,32	134,43	0,00	0,04	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 СВЕЖИХ 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:	845	39,6	33,7	125,0	964,8	17,28	0,47	0,34	0,28	0,07	133,24	465,50	107,48	8,40	970,23	13,33	0,04	0,18		
Всего за день:		39,6	33,7	125,0	964,8	17,28	0,47	0,34	0,28	0,07	133,24	465,50	107,48	8,40	970,23	13,33	0,04	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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Обед																				
СВЕКЛА, тушеная в соусе	60	1,2	3,2	6,2	58,5	2,57	0,01	0,03	0,00	0,00	27,27	31,14	12,53	0,78	178,87	4,51	0,00	0,01	99	2022
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/5	1,5	4,8	7,1	78,1	9,76	0,04	0,04	0,17	0,00	41,01	35,85	16,88	0,78	252,58	3,56	0,00	0,02	66	2022
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	100/150	26,1	23,5	39,9	476,1	2,20	0,13	0,19	0,30	0,00	28,15	259,95	51,31	2,17	410,01	6,81	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:	815	36,0	32,3	125,1	937,8	17,53	0,36	0,33	0,47	0,00	121,43	415,74	107,32	7,93	974,46	18,24	0,01	0,22		
Всего за день:		36,0	32,3	125,1	937,8	17,53	0,36	0,33	0,47	0,00	121,43	415,74	107,32	7,93	974,46	18,24	0,01	0,22		

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Обед																				
КАПУСТА СОЛЕНАЯ	60	1,1	0,1	1,8	13,8	18,00	0,01	0,01	0,00	0,00	28,80	18,60	9,60	0,36	180,00	1,80	0,00	0,01	53	2022
РАССОЛЬНИК ЛЬВЕНГРАДСКИЙ	200	2,2	3,4	13,4	93,6	6,40	0,07	0,00	0,16	0,00	20,00	58,40	20,80	0,80	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	0,05	0,03	19,28	162,71	31,07	2,78	344,72	5,87	0,00	0,04	182	2022
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	8,5	6,2	38,6	244,5	0,00	0,22	0,12	0,02	0,08	18,65	187,97	126,49	4,41	265,96	2,30	0,00	0,01	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:	845	35,5	29,6	144,2	988,1	27,31	0,56	0,31	0,24	0,11	113,73	517,48	216,56	12,55	923,88	13,33	0,00	0,07		
Всего за день:		35,5	29,6	144,2	988,1	27,31	0,56	0,31	0,24	0,11	113,73	517,48	216,56	12,55	923,88	13,33	0,00	0,07		

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Обед																				
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	3,00	0,01	0,01	0,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00	53	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	200	5,1	3,6	14,9	112,8	4,80	0,13	0,00	0,17	0,00	40,00	111,20	30,40	1,52	0,00	0,00	0,00	0,00	78	2022
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	100/150	24,5	27,1	17,9	414,4	9,90	0,18	0,23	0,46	0,00	37,08	243,52	50,12	2,62	912,50	11,24	0,00	0,18	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	3,45	3,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	241	2022
Итого за прием пищи:	810	37,2	31,5	98,7	829,5	17,70	0,49	0,31	0,63	0,00	119,34	454,92	115,32	7,70	1460,00	0,00	0,00	0,19		
Всего за день:		37,2	31,5	98,7	829,5	17,70	0,49	0,31	0,63	0,00	119,34	454,92	115,32	7,70	1460,00	0,00	0,00	0,19		

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Обед																				
КАПУСТА СОЛЕНАЯ	60	1,1	0,1	1,8	13,8	18,00	0,01	0,01	0,00	0,00	28,80	18,60	9,60	0,36	180,00	1,80	0,00	0,01	53	2022
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,5	4,7	9,8	88,7	6,48	0,03	0,04	0,18	0,00	41,06	38,82	19,16	0,95	275,48	4,89	0,00	0,02	62	2022
ФРИКАДЕЛЬКИ 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	150/5	8,5	6,2	38,6	244,5	0,00	0,22	0,12	0,02	0,09	18,65	187,97	126,49	4,41	265,96	2,30	0,00	0,01	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:	850	33,8	24,9	133,8	898,8	26,81	0,49	0,34	0,21	0,08	135,19	471,29	204,24	11,97	#####	18,77	0,00	0,09		
Всего за день:		33,8	24,9	133,8	898,8	26,81	0,49	0,34	0,21	0,08	135,19	471,29	204,24	11,97	#####	18,77	0,00	0,09		

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	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Обед																					
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	60	1,2	3,2	6,2	58,5	2,57	0,01	0,03	0,00	0,00	27,27	31,14	12,53	0,78	178,67	4,51	0,00	0,01	99	2022	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,2	4,3	18,4	125,1	3,68	0,06	0,06	0,18	0,13	28,62	51,07	19,82	0,81	284,15	3,80	0,01	0,02	108	2011	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ 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	150/5	5,6	4,7	35,9	208,1	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	24,38	42,13	10,58	0,97	66,23	0,79	0,01	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 РЖАНОС	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	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	241	2022		
Итого за прием пищи:	845	33,3	31,9	142,5	991,0	7,80	0,42	0,32	0,29	0,24	154,11	377,92	98,16	7,75	963,49	17,96	0,02	0,14			
Всего за день:		33,3	31,9	142,5	991,0	7,80	0,42	0,32	0,29	0,24	154,11	377,92	98,16	7,75	963,49	17,96	0,02	0,14			

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	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Обед																					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	60	1,4	2,4	5,7	50,9	12,52	0,02	0,03	0,00	0,00	31,93	22,20	11,36	0,68	143,33	2,30	0,00	0,01	97	2022	
БОРЩ С ОДНОЙ ПОРЦИЕЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,9	4,9	12,4	106,4	4,36	0,06	0,05	0,17	0,00	45,00	70,43	24,68	1,25	348,52	4,53	0,00	0,02	64	2022	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/30	13,3	9,8	17,0	209,2	1,17	0,10	0,07	0,03	0,03	28,55	176,19	35,88	1,48	327,89	89,54	0,00	0,00	239	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,2	5,1	21,5	145,0	10,44	0,12	0,11	0,03	0,08	45,01	66,19	30,45	1,23	768,06	8,59	0,00	0,03	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 РЖАНОС	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	0,03	0,00	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	236	2022		
Итого за прием пищи:	850	28,1	23,1	130,0	843,6	30,61	0,48	0,33	0,31	0,11	177,57	444,81	130,98	8,84	#####	108,42	0,00	0,07			
Всего за день:		28,1	23,1	130,0	843,6	30,61	0,48	0,33	0,31	0,11	177,57	444,81	130,98	8,84	#####	108,42	0,00	0,07			

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	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Обед																					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	60	1,4	2,4	5,7	50,9	12,52	0,02	0,03	0,00	0,00	31,93	22,20	11,36	0,68	143,33	2,30	0,00	0,01	97	2022	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	2,2	2,3	16,1	84,4	5,28	0,07	0,04	0,18	0,00	23,94	46,84	18,89	0,87	331,20	3,75	0,00	0,02	79	2022	
БРАЗЫ 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	186	2022	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6,5	4,3	38,2	217,8	0,00	0,13	0,05	0,02	0,07	26,89	137,20	32,35	2,32	134,43	0,00	0,04	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 РЖАНОС	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	3,80	0,01	0,03	0,00	0,00	5,00	3,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	438	2008		
Итого за прием пищи:	845	30,5	32,7	146,6	1 005,7	22,97	0,47	0,29	0,33	0,22	133,50	442,90	116,80	13,53	#####	15,72	0,04	0,08			
Всего за день:		30,5	32,7	146,6	1 005,7	22,97	0,47	0,29	0,33	0,22	133,50	442,90	116,80	13,53	#####	15,72	0,04	0,08			

10 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		

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	энергетическая ценность, ккал	Обед														рецептуры	ссылка на рецептур
						С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
ИКРА СВЕЖЕОБЖАТЕННАЯ	60	2,5	4,9	6,1	78,0	0,00	0,02	0,00	0,01	0,00	27,01	33,61	16,21	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	58	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	200	5,1	3,6	14,9	112,8	4,80	0,13	0,00	0,17	0,00	40,00	111,20	30,40	1,52	0,00	0,00	0,00	0,00	78	2022	
КНЕЛИ ИЗ КУРИЦЫ ИЛИ 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	150/5	3,2	5,1	21,5	145,0	10,44	0,12	0,11	0,03	0,08	46,01	86,19	30,46	1,23	768,06	8,59	0,00	0,03	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 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:	845	34,6	33,6	115,5	902,8	16,58	0,51	0,30	0,34	0,08	163,03	461,25	125,41	8,22	#####	16,22	0,00	0,14			
Всего за день:		34,6	33,6	115,5	902,8	16,58	0,51	0,30	0,34	0,08	163,03	461,25	125,41	8,22	#####	16,22	0,00	0,14			

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	339,3	277,5	1 173,5	8 226,4	183,60	4,62	4,23	3,34	0,99	1 402,19	4 379,24	1 310,73	91,62	10 842,02	251,57	0,12	1,31
Среднее значение за период	33,9	27,7	117,3	822,6	18,36	0,36	0,42	0,26	0,08	107,86	336,86	100,83	7,05	834,00	19,35	0,01	0,10

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
7-11 лет	840