

Муниципальное общеобразовательное учреждение

Березниковская основная общеобразовательная школа

152183 Ярославская область, Борисоглебский район, д. Березники, ул. Центральная, д. 46

«СОГЛАСОВАНО»



Десятидневное цикличное меню

для обучающихся общеобразовательного учреждения

возрастной группы 7-11 лет

(составлено в соответствии с абз.1 п.6.8 СанПиН 2.4.5.2409-08)

2020 год

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	150/5	6,7	8,2	28,8	216,2	0,2	0,8	0	0,5	161,0	33,3	155,3	0,7	190	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	430	2008
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	3,8	2,6	13	0,2		2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
Итого за прием пищи:	485	8,9	17,6	64,0	450,6	0,2	10,8	0,07	1,2	186,8	47,9	189,3	4,1		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0	7,5	0	0,1	4,2	6	7,8	0,3		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,4	18,8	146,4	0,3	4,6	0,2	4,1	41,9	32,9	78,5	2,1	99	2008
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	80	13,1	18,1	6,4	239,5	0	0,4	0,2	3,9	30,9	23,8	141,8	2,1	38	2012
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,6	4,7	35,9	208,5	0,1	0	0	1,2	16,2	8,0	43,3	1,1	209	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	3,8	2,6	13	0,2		2008
Итого за прием пищи:	765	28,8	29,3	116,9	846,2	0,52	12,5	0,41	10,5	123,4	95,0	333,5	7,7		
Всего за день:		37,7	46,9	180,9	1296,8	0,72	23,3	0,48	11,7	310,2	142,9	522,8	11,8		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг			Fe, мг	
Завтрак																
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3	0	53	0	0	0	0	112,2	4,2	60	0,2	15	2011	
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6,6	8,9	25,5	208,6	0,1	0,8	0	0,7	161,8	21,1	126,9	0,4	189	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,4	146,9	0	0,5	0	0	111,5	27,5	95,6	0,9	433	2008	
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	3,8	2,6	13	0,2	2008	2008	
БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	8	42	28	0,6	2008	2008	
Итого за прием пищи:	490	16,8	18,0	81,2	556,9	0,1	11,3	0	0,7	397,3	97,4	323,5	2,3			
Обед																
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,7	4,2	0	3	0	0	6,9	4,2	12,6	0,3		2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	5,6	9,2	8,8	141,7	0	12,0	0,2	2,3	51,8	24,3	75,6	1,6	84	2008	
ПЛОВ	150	17,0	17,4	26,1	328,8	0	1,0	0,2	2,9	21,0	34,4	175,4	2,4	265	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ВИТ.С	200	0,7	0,3	24,4	103	0,01	200	0,16	0	13	3	3	1	441	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	2008	2008	
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	3,8	2,6	13	0,2	2008	2008	
Итого за прием пищи:	685	27,0	27,8	83,0	691,3	0,11	216,0	0,56	5,9	101,9	74,2	305,7	6,7			
Всего за день:		43,8	45,8	164,2	1248,2	0,21	227,3	0,56	6,6	499,2	171,6	629,2	9,0			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг			Fe, мг	
Завтрак																
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,2	4,3	22,0	132	0,02	8	0,03	0,4	8	5	14	0,3	2	2008	
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	150/5	6,9	9,0	25,9	212,4	0,2	1,5	0	0,1	168,6	42,4	180,9	1,1	187	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	430	2008	
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	3,8	2,6	13	0,2		2008	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	38	0	0,2	35	11	17	0,1		2008	
Итого за прием пищи:	515	10,6	14,2	80,7	494,8	0,32	47,5	0,03	0,7	220,4	65,0	232,9	2,7			
Обед																
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0	7,5	0	0,1	4,2	6	7,8	0,3		2008	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	6,1	8,6	16,4	167,0	0,1	6,7	0,2	2,6	33,7	29,1	97,9	1,7	91	2008	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	12,7	9,9	12,0	187,3	0,1	0,2	0	2,7	16,1	23,5	129,2	0,9	239	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,2	21,4	145,3	0,2	10,3	0	0,2	42,2	29,5	85,6	1,3	335	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,1	0,1	24,4	100,0	0	1,4	0	0,2	11,9	4,0	3,6	0,7	394	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008	
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	3,8	2,6	13	0,2		2008	
Итого за прием пищи:	740	25,9	24,8	98,3	720,4	0,5	26,1	0,2	6,5	117,3	100,4	363,2	6,3			
Всего за день:		36,5	39,0	179,0	1215,2	0,82	73,6	0,23	7,2	337,7	165,4	596,1	9,0			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150/5	5,6	7,9	18,8	168,9	0,1	0,8	0	0,4	158,1	19,0	118,0	0,4	112	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,3	1,6	25,9	126,4	0	0,3	0	0	65,0	17,9	61,4	0,6	432	2008
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	3,8	2,6	13	0,2		2008
Итого за прием пищи:	385	9,5	18,4	55,1	422,7	0,1	1,1	0,07	0,5	227,9	39,5	194,4	1,2		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,7	4,2	0	3	0	0	6,9	4,2	12,6	0,3		2008
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	8,8	3,9	12,9	122,0	0,1	6,2	0,3	1,8	30,8	23,2	50,0	1,0	87	2011
ГУЛЯШ	50/50	15,7	15,9	3,1	218	0,04	1	0,01	2,2	14	20	150	2	259	2008
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,7	4,5	38,8	210,7	0	0	0	0,3	9,4	24,6	74,7	0,5	325	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	5	10	1	431	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	3,8	2,6	13	0,2		2008
Итого за прием пищи:	792	32,2	25,3	93,7	730,5	0,24	13,2	0,31	5,0	78,3	85,3	336,4	6,2		
Всего за день:		41,7	43,7	148,8	1153,2	0,34	14,3	0,38	5,5	306,2	124,8	530,8	7,4		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг			Fe, мг	
Завтрак																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	140/30	28,7	19,7	39,3	456,8	0,1	0,4	0,1	2,0	292,4	42,6	339,8	1,2	224	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	430	2008	
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008	
Итого за прием пищи:	470	29,3	20,2	64,1	563,8	0,1	10,4	0,1	2,6	313,4	54,6	358,8	4,4		2008	
Обед																
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0	7,5	0	0,1	4,2	6	7,8	0,3		2008	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,1	9,1	15,2	166,9	0	1,0	0,2	2,2	34,7	14,2	62,6	1,0	105	2008	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	16,8	17,6	13,3	277,6	0,1	0,7	0,1	0,3	45,7	24,7	168,8	2,0	294	2011	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,8	4,3	9,8	93	0,04	27	0,11	0,3	90	29	59	1,2	346	2008	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТ. С	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	9,1	1,9	0	0	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008	
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	3,8	2,6	13	0,2		2008	
Итого за прием пищи:	760	30,5	32,0	85,7	751,2	0,24	36,2	0,41	3,6	192,9	84,1	337,3	5,9		2008	
Всего за день:		59,8	52,2	149,8	1315,0	0,34	46,6	0,51	6,2	506,3	138,7	696,1	10,3		2008	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3	0	53	0	0	0	0	112,2	4,2	60	0,2	15	2011
КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	150/5	7,9	8,7	27,1	218,3	0,2	0,8	0	2,1	165,7	71,1	189,3	2,1	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	430	2008
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	3,8	2,6	13	0,2	2008	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
Итого за прием пищи:	590	14,0	13,9	72,2	469,7	0,22	4,8	0	2,3	300,7	89,9	284,3	6,3		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,7	4,2	0	3	0	0	6,9	4,2	12,6	0,3		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	5,5	8,3	12,5	146,9	0	8,0	0,2	2,4	41,4	26,5	75,4	1,7	76	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	11,5	10,3	1,8	159,0	0,1	8,0	3,7	2,9	47,0	13,2	178,4	3,3	255	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	8,4	8,2	38,5	261,4	0,2	0	0,1	4,8	22,5	125,9	188,0	4,4	181	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ВИТ.С	200	0,7	0,3	24,4	103	0,01	200	0,16	0	13	3	3	1	441	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	2008	2008
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	3,8	2,6	13	0,2		2008
Итого за прием пищи:	765	29,8	28,0	100,9	788,1	0,41	219,0	4,16	10,8	140,0	181,1	496,5	12,1		
Всего за день:		43,8	41,9	173,1	1257,8	0,63	223,8	4,16	13,1	440,7	271,0	780,8	18,4		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,2	4,3	22,0	132	0,02	8	0,03	0,4	8	5	14	0,3	2	2008	
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	150/5	7,9	10,4	28,5	240,0	0,2	0,8	0	1,1	182,3	52,8	199,9	1,4	189	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,4	146,9	0	0,5	0	0	111,5	27,5	95,6	0,9	433	2008	
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	3,8	2,6	13	0,2		2008	
Итого за прием пищи:	415	14,4	19,0	85,2	571,3	0,22	9,3	0,03	1,5	305,6	87,9	322,5	2,8			
Обед																
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0	7,5	0	0,1	4,2	6	7,8	0,3		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	6,2	6,2	19,3	157,8	0,1	9,6	0,2	1,4	33,0	33,7	102,3	1,8	77	2011	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	16,9	16,1	13,4	266	0,10	5	0,01	2,2	21	36	190	3	258	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008	
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	3,8	2,6	13	0,2		2008	
Итого за прием пищи:	680	27,5	23,4	88,5	675,6	0,32	22,1	0,22	4,9	88,4	100,0	362,2	7,2			
Всего за день:		41,9	42,4	173,7	1246,9	0,54	31,4	0,25	6,4	394,0	187,9	684,7	10,0			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	7,2	8,4	28,4	218,3	0,2	0,8	0	0,8	164,4	36,9	163,6	0,9	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	430	2008
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	3,8	2,6	13	0,2		2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
Итого за прием пищи:	485	9,4	17,8	63,6	452,7	0,2	10,8	0,07	1,5	190,2	51,5	197,6	4,3		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,7	4,2	0	3	0	0	6,9	4,2	12,6	0,3		2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	5,7	9,2	11,1	151,5	0,1	8,5	0,2	2,5	41,6	25,6	82,1	1,6	95	2008
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	80	13,12	9,28	10,24	176	0,11	1,6	0,02	3,2	35,2	20,8	134,4	0,8	245	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,2	21,4	145,3	0,2	10,3	0	0,2	42,2	29,5	85,6	1,3	335	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,1	0,1	24,4	100,0	0	1,4	0	0,2	11,9	4,0	3,6	0,7	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	3,8	2,6	13	0,2		2008
Итого за прием пищи:	745	25,82	24,68	90,84	690,6	0,51	24,8	0,22	6,8	147,0	92,4	357,4	6,1		
Всего за день:		35,22	42,48	154,44	1143,3	0,71	35,6	0,29	8,3	337,2	143,9	555,0	10,4		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	150/5	6,0	8,0	29,2	213,5	0,1	0,8	0	0,2	163,2	29,4	144,7	0,5	415	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,3	1,6	25,9	126,4	0	0,3	0	0	65,0	17,9	61,4	0,6	432	2008
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	3,8	2,6	13	0,2		2008
Итого за прием пищи:	385	9,9	18,5	65,5	467,3	0,1	1,1	0,07	0,3	233,0	49,9	221,1	1,3		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0	7,5	0	0,1	4,2	6	7,8	0,3		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	3,7	4,1	19,4	128,5	0,1	9,6	0,2	1,5	36,4	31,1	87,9	1,6	77	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	175	15,0	19,1	15,3	293,4	0,2	7,6	0,3	2,8	26,2	33,6	161,8	2,0	309	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	3,8	2,6	13	0,2		2008
Итого за прием пищи:	705	23,1	24,3	90,5	673,7	0,42	24,7	0,51	5,6	97,0	95,0	319,6	6,0		
Всего за день:		33,0	42,8	156,0	1141,0	0,52	25,8	0,58	5,9	330,0	144,9	540,7	7,3		

Прием пищи, наименование блюда															
Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак															
	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
	110	10,8	18,9	2,0	220,1	0,1	0,2	0,2	3,8	74,3	12,3	162,3	1,8	214	2008
	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	430	2008
	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	3,8	2,6	13	0,2		2008
	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	8	42	28	0,6		2008
	440	14,1	28,4	48,4	503,5	0,1	10,2	0,27	3,9	92,1	60,9	213,3	3,6		
Обед															
	30	0,2	0	0,7	4,2	0	3	0	0	6,9	4,2	12,6	0,3		2008
	250	6,7	6,7	20,5	169,4	0,1	7,0	0,2	1,6	34,4	28,5	93,5	1,7	100	2008
	80/30	11,5	17,4	13,1	256,6	0	1,3	0	3,8	22,6	16,1	107,4	1,6	283	2008
	150/5	8,4	8,2	38,5	261,4	0,2	0	0,1	4,8	22,5	125,9	188,0	4,4	181	2008
	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	5	10	1	431	2008
	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	3,8	2,6	13	0,2		2008
	802	30,6	33,3	111,0	867,2	0,4	14,3	0,3	10,9	103,6	188,0	450,6	10,4		
		44,7	61,7	159,4	1370,7	0,5	24,5	0,57	14,8	195,7	248,9	663,9	14,0		
Итого за прием пищи:															
Всего за день:															

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	418,2	467,2	1639,4	12463,1	5,3	726,2	8,1	85,8	3658,2	1740,0	6202,1	107,6
Среднее значение за период	41,82	46,72	163,94	1246,3	0,53	72,6	0,81	8,6	365,8	174,0	620,2	10,8
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,42	33,74	52,84									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11	466	744