

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 11 ЛЕТ И СТАРШЕ ПОСЕЩАЮЩИХ (ДО 6 ЧАСОВОМ) ПРЕБЫВАНИИ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ, В СООТВЕТСТВИИ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОГРАММЫ ВИЖЕН-СОФТ 2023 версия 1.2.8
 Технолог: Мамы Дарькова И.В./

1 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины													№ рецептур	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				
Завтрак																						
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЖКАЯ	200	8.0	10.2	33.2	256.8	1.29	0.17	0.00	0.05	0.00	0.16	0.00	20.00	22.00	15.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	26.6	142.2	0.52	0.04	0.11	0.02	0.00	0.20	0.00	36.09	47.48	21.41	0.91	366.67	3.90	0.00	0.02	379	2011
БУЛОЧКА К ЗАВТРАКУ	50	4.7	1.9	25.0	135.6	0.48	0.05	0.04	0.01	0.02	0.27	0.00	44.79	294.03	57.06	3.75	538.77	11.43	0.01	0.10	244	2011
РЕЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	0.00	19.26	3.06	4.86	0.54	11.20	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	550	16.4	14.9	94.6	581.5	12.29	0.29	0.17	0.08	0.02	0.87	0.02	284.45	367.75	103.11	5.59	534.56	12.01	0.01	0.02		
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1.1	10.1	3.6	106.0	58.00	0.05	0.00	0.16	0.00	0.00	0.00	20.00	22.00	15.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	25	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1.8	5.1	10.8	96.7	8.50	0.06	0.05	0.20	0.00	0.20	0.00	36.09	47.48	21.41	0.91	366.67	3.90	0.00	0.02	99	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	250	28.5	29.6	42.2	548.8	0.60	0.10	0.17	0.27	0.00	0.90	0.00	44.79	294.03	57.06	3.75	538.77	11.43	0.01	0.10	244	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.7	132.5	88.00	0.01	0.05	0.16	0.00	0.00	19.26	3.06	4.86	0.54	11.20	0.00	0.00	0.00	0.00	388	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	840	34.7	45.4	102.3	965.6	155.10	0.29	0.30	0.79	0.00	127.34	401.36	105.93	7.70	971.04	17.57	0.01	0.01	0.12			
Всего за день:		51.1	60.3	196.9	1 547.1	167.38	0.58	0.47	0.87	0.02	411.78	769.11	209.04	13.29	1 505.61	29.58	0.02	0.14				

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, 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	С, мг									
Завтрак																											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	19.0	15.9	21.5	310.7	0.35	0.06	0.24	0.10	0.20	175.27	215.39	26.80	0.84	185.45	4.03	0.02	0.03	223	2011							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1.2	4.3	22.0	132.0	8.00	0.02	0.00	0.03	0.00	8.00	14.00	5.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2008							
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.9	2.5	24.8	134.0	1.00	0.04	0.00	0.01	0.00	121.00	90.00	14.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	433	2008							
ГРУЦА	100	0.4	0.3	10.3	47.0	5.00	0.02	0.03	0.00	0.00	19.00	16.00	12.00	2.00	155.00	1.00	0.00	0.01		2008							
Итого за прием пищи:	500	23.5	23.0	78.6	623.7	14.35	0.14	0.27	0.14	0.20	323.27	335.39	57.80	4.14	340.45	5.03	0.02	0.04									
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0.7	10.1	2.3	102.6	9.10	0.03	0.04	0.01	0.00	20.93	38.42	12.74	0.91	128.31	2.73	0.00	0.02	19	2008							
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	2.9	5.0	14.1	112.4	0.60	0.03	0.04	0.23	0.15	31.29	35.71	10.59	0.53	68.77	2.14	0.01	0.01	118.2	2011							
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	28.2	7.2	0.8	182.0	18.00	0.08	0.00	0.12	0.00	58.00	216.00	34.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	307	2008							
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3.0	15.6	16.4	224.3	11.68	0.08	0.08	0.60	0.13	49.84	69.82	29.23	1.26	473.84	6.76	0.00	0.04	143	2011							
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	349	2011							
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008							
Итого за прием пищи:	870	37.4	38.2	69.8	780.4	39.38	0.29	0.18	0.96	0.28	175.72	394.75	95.96	6.30	726.52	13.87	0.01	0.06									
Всего за день:		61.0	61.2	148.4	1404.1	53.72	0.43	0.46	1.10	0.48	499.00	730.14	153.76	10.44	1066.97	18.90	0.03	0.10									

4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Na, мг	F, мг			
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14.5	23.9	2.7	283.7	0.00	0.08	0.00	0.27	0.00	114.56	248.21	19.09	2.73	0.00	0.00	0.00	0.00	214	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3.3	3.3	24.1	139.7	0.16	0.03	0.13	0.02	0.02	122.81	94.73	20.79	0.39	169.25	2.80	0.00	0.01	380	2011	
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	10.00	0.04	0.05	0.03	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	490	21.9	28.0	64.8	600.9	10.16	0.22	0.22	0.32	0.02	252.56	405.73	89.48	5.31	571.65	5.04	0.00	0.01			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1.1	6.2	3.5	75.8	24.90	0.05	0.05	0.21	0.00	33.08	24.82	18.54	0.95	288.37	1.44	0.00	0.02	23	2011	
СУП С БОБОВЫМИ	250	8.1	5.4	18.2	154.5	0.80	0.22	0.05	0.20	0.00	51.53	85.41	35.23	2.48	302.88	2.74	0.00	0.02	119	2011	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	15.8	15.2	15.0	280.0	0.00	0.16	0.00	0.08	0.00	50.00	176.00	32.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	239	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0.5	2.9	2.2	36.6	0.60	0.01	0.00	0.09	0.00	2.40	6.00	3.00	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	364	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	7.6	39.4	243.6	0.00	0.02	0.00	0.06	0.00	3.60	73.20	22.80	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	325	2008	
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	349	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	900	32.7	37.6	114.5	929.5	26.30	0.53	0.14	0.65	0.00	156.27	400.23	120.97	7.47	626.85	6.42	0.00	0.04			
Всего за день:		54.6	65.7	179.3	1 530.4	36.46	0.76	0.35	0.96	0.02	408.84	805.96	210.45	12.79	1 198.	11.46	0.00	0.05			

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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										
Завтрак																												
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,6	3,9	17,4	124,0	0,80	0,06	0,00	0,02	0,00	0,00	119,20	99,20	15,20	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	112	2008							
	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008							
БАТОН	200	0,7	0,3	28,7	132,5	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,26	3,06	4,86	0,54	11,20	0,00	0,00	0,00	0,00	388	2011							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	100	0,8	0,2	7,5	38,0	37,96	0,06	0,03	0,01	0,00	34,97	16,98	10,99	0,10	154,85	0,00	0,00	0,00	0,15		2008							
МАНДАРИН	540	9,0	5,6	74,1	399,3	126,76	0,18	0,09	0,19	0,00	181,03	145,24	36,25	2,24	202,85	0,00	0,00	0,00	0,15									
Обед																												
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	8,9	88,3	17,18	0,02	0,04	0,04	0,00	44,53	24,69	13,23	0,81	171,86	2,36	0,00	0,01	0,14	45	2011							
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,0	3,4	16,5	133,3	7,32	0,08	0,09	0,35	0,06	35,32	58,85	26,79	0,98	464,35	4,61	0,00	0,03	0,03	87	2012							
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	18,4	26,5	9,0	347,6	0,00	0,07	0,13	0,04	0,20	16,65	189,39	29,81	3,09	343,03	7,31	0,00	0,05	0,05	267	2011							
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	36,6	0,60	0,01	0,00	0,09	0,00	2,40	6,00	3,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	364	2008							
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,7	20,6	25,2	301,3	12,21	0,14	0,13	0,07	0,21	50,14	100,41	35,44	1,43	897,32	9,87	0,00	0,04	0,04	128	2011							
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	25,7	108,6	4,00	0,01	0,01	0,00	0,00	17,32	5,94	5,11	0,58	89,42	0,40	0,00	0,00	0,00	396	2008							
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00		2008							
Итого за прием пищи:	900	36,1	58,9	104,5	1 097,3	41,31	0,40	0,43	0,60	0,47	173,55	420,08	120,99	8,61	2 020,38	26,79	0,00	0,14	0,14									
Всего за день:		45,1	64,5	178,6	1 496,5	168,07	0,58	0,52	0,79	0,47	354,58	565,32	157,24	10,85	2 223,23	26,79	0,00	0,29	0,29									

7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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	Na, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	8.0	10.2	33.2	256.8	1.29	0.17	0.00	0.05	0.00	0.00	140.64	224.51	68.38	2.58	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008	
БУЛОЧКА ДОРЖКАЯ	50	3.5	7.2	27.9	190.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	0.00	8.25	28.93	5.40	0.32	45.90	0.52	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	425	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	14.9	61.6	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	13.29	5.10	4.58	0.43	24.87	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2011	
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	5.00	0.02	0.03	0.00	0.00	19.00	16.00	12.00	2.00	155.00	1.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	2008	
Итого за прием пищи:	550	12.1	17.7	86.3	555.7	7.43	0.23	0.06	0.06	0.00	181.18	274.53	90.36	5.34	225.77	1.52	0.01	0.01	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	51	2008	
Обед																												
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.4	10.1	6.6	123.0	15.00	0.02	0.00	0.25	0.00	38.00	36.00	19.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	98	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	2.4	2.8	20.5	117.5	6.60	0.08	0.06	0.21	0.05	22.45	63.28	26.33	0.95	474.48	4.69	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	346	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ(ГОВЯДИНА)	200	15.9	15.2	19.9	283.0	42.54	0.09	0.16	0.13	0.10	116.58	170.62	49.23	3.70	694.66	12.25	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2011
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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.90	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	790	22.3	28.5	83.4	682.5	64.14	0.26	0.25	0.60	0.15	192.68	304.70	103.96	7.25	1224.75	19.18	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Всего за день:		34.4	46.2	169.7	1238.2	71.57	0.50	0.31	0.65	0.15	373.96	579.23	194.32	12.58	1450.52	20.70	0.01	0.01	0.11	0.11	0.11	0.11	0.11	0.11	0.11	0.11	0.11	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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	Е, мг						
Завтрак																								
КАША РЫБЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	7.0	8.1	34.7	242.6	1.29	0.12	0.00	0.05	0.00	0.00	152.25	230.96	34.84	1.29	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008			
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1.5	11.8	10.5	154.0	0.00	0.03	0.00	0.10	0.00	0.00	5.60	16.80	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2008			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	16.2	64.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.41	8.65	4.32	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008			
КОГУРТ	180	5.0	4.5	8.1	101.7	1.26	0.05	0.31	0.05	0.00	216.00	171.00	25.20	0.00	282.80	0.00	0.00	0.00	0.04					
Итого за прием пищи:	615	13.8	24.5	69.5	563.1	2.55	0.20	0.31	0.19	0.00	379.26	427.41	67.16	2.65	282.80	0.00	0.00	0.00	0.04					
Обед																								
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1.5	10.1	4.4	115.0	26.00	0.04	0.00	0.04	0.00	26.00	37.00	20.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	29	2008			
РАССОЛЬНИК ЛЕНИН-РАДСКИЙ	250	2.2	5.2	16.4	122.2	6.70	0.08	0.06	0.20	0.00	51.64	69.98	26.54	1.19	485.78	4.40	0.00	0.03	0.03	96	2011			
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	11.8	26.2	8.6	317.7	0.09	0.12	0.09	0.05	0.19	16.88	118.05	18.33	2.06	230.20	5.33	0.00	0.00	0.03	271	2011			
РАТУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	2.4	13.9	14.5	194.1	13.31	0.08	0.08	0.59	0.13	40.79	63.39	29.66	1.19	521.00	5.56	0.00	0.00	0.04	143	2011			
СОУС СМЕТАННЫЙ №330	30	0.4	1.1	1.8	22.4	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	7.43	5.52	1.05	0.04	11.07	0.71	0.00	0.00	0.00	390	2011			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ(ЯБЛОКО)	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	0.00	394	2008			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	0.00					
Итого за прием пищи:	900	21.1	57.2	90.6	967.9	48.11	0.41	0.26	0.89	0.32	156.94	332.73	107.19	7.88	1 302.45	18.24	0.00	0.00	0.10					
Всего за день:		34.9	81.7	160.1	1 531.1	50.66	0.61	0.57	1.09	0.32	536.20	760.14	174.35	10.53	1 565.25	18.24	0.00	0.00	0.14					

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	F, мг									
Завтрак																											
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8,8	9,2	34,7	266,7	1,29	0,18	0,00	0,05	0,00	125,11	228,29	109,63	3,87	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008							
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008							
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,6	142,2	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011							
БАНАН	100	0,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008							
Итого за прием пищи:	530	16,8	13,0	97,7	673,5	11,81	0,29	0,17	0,09	0,00	250,21	363,68	174,56	5,16	545,21	9,00	0,00	0,00									
Обед																											
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	100	1,7	5,2	9,2	90,7	8,78	0,06	0,06	0,34	0,00	26,96	46,62	20,49	0,86	326,19	3,28	0,00	0,03	25	2012							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	260	2,0	5,8	12,6	113,3	8,54	0,04	0,05	0,22	0,00	52,20	51,88	25,74	1,26	368,41	5,65	0,00	0,03	82	2011							
ЖАРЕНАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	110	15,8	15,4	8,2	234,9	3,89	0,15	0,15	0,80	0,00	42,56	162,65	37,12	1,01	389,32	39,18	0,03	0,31	61	2008							
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,6	39,4	243,6	0,00	0,02	0,00	0,06	0,00	3,60	73,20	22,80	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	325	2008							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ(ЗАМОРОЖЕННЫХ) ЯГОД(СМОРОДИНЫ)	200	0,3	0,1	21,5	90,2	24,00	0,01	0,01	0,01	0,00	17,09	8,91	9,93	0,35	106,12	0,30	0,00	0,00	375	2011							
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008							
Итого за прием пищи:	880	26,9	34,4	107,8	854,4	45,21	0,35	0,29	1,43	0,00	149,60	378,05	123,68	5,80	1 244,43	50,65	0,03	0,37									
Всего за день:		42,7	47,3	206,5	1 427,9	57,02	0,65	0,46	1,52	0,00	399,81	741,73	298,24	10,97	1 789,64	99,65	0,03	0,37									

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	430,2	554,2	1793,9	14004,0	728,70	5,62	4,52	10,08	2,02	4487,19	6878,75	1873,58	110,19	14841,57	310,35	0,12	1,65	
Среднее значение за период	43,0	55,4	179,4	1400,4	72,87	0,56	0,45	1,01	0,20	448,72	687,87	187,36	11,02	1484,16	31,04	0,01	0,16	
Содержание Белков, жиров, углеводов в Меню за период в % от калорийности	12,3	35,6	52,1															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	547	870