

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	
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	
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	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОИЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ 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 ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	6.7	4.8	42.6	240.5	0.00	0.08	0.02	0.02	0.08	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	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	32.5	24.9	140.8	921.8	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	921.8	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	
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	18.95	1.13	239.17	3.83	0.00	0.01	97	2022	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2.6	2.8	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	315.6	0.98	0.09	0.16	0.06	0.00	22.56	182.34	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	0.08	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	
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	1,160.50	15.56	0.05	0.18			
Всего за день:		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	1,160.50	15.56	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	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Обед																					
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ 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	12.13	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	30.59	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 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:	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	1,172.88	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	1,172.88	22.33	0.01	0.23			

4 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	I, 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 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	5.26	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	1,095.25	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	1,095.25	14.98	0.00	0.08			

5 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	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	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	0.00	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	986.18	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	0.00	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	1,261.58	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	1,261.58	18.31	0.02	0.20			

6 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	I, 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	18.95	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	
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	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:	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	1,324.64	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	1,324.64	22.34	0.00	0.10			

7 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	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Обед																					
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ 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	0.08	28.90	49.87	12.58	1.15	78.48	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		
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	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	1,166.11	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	1,166.11	22.07	0.03	0.15		

8 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	I, 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	
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	176.19	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	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 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	2,110.51	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	2,110.51	111.78	0.00	0.09			

9 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	I, 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	18.95	1.13	239.17	3.83	0.00	0.01	97	2022	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	2.8	2.9	20.2	118.0	6.60	0.09	0.06	0.20	0.00	29.55	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	186	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	0.39	0.23	166.16	496.88	135.58	11.65	1,293.59	18.19	0.05	0.09			
Всего за день:		33.3	35.8	162.3	1,106.7	32.71	0.53	0.34	0.39	0.23	166.16	496.88	135.58	11.65	1,293.59	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	I, 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 КУР 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	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 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	38.2	37.9	127.4	1,004.1	19.79	0.58	0.31	0.39	0.08	199.68	527.98	149.69	9.55	1,270.40	17.88	0.00	0.15			
Всего за день:		38.2	37.9	127.4	1,004.1	19.79	0.58	0.31	0.39	0.08	199.68	527.98	149.69	9.55	1,270.40	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	I, мкг	Se, 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	4,890.44	1,525.77	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