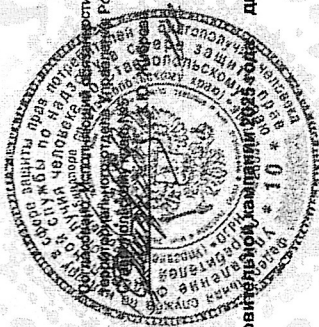




Примечание: 10-ти дневное меню для организации питания учащихся общеобразовательных учреждений на период летней оздоровительной кампании 2025 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						На рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	В2, мг	A, мкг	Д, мкг	См, мг	P, мг	Mg, мг	Ca, мг	K, мг			I, мкг	Se, мкг
Завтрак																		
1800/5	10,48	48,88	302,74	0,45	0,05	0,11	0,06	0,15	84,80	115,38	27,32	0,43	187,02	8,35	0,01	0,02	117	2022
30	2,29	10,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,80	25,20	9,90	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2022	
2007/57	0,14	0,00	14,86	0,76	0,00	0,01	0,00	0,00	12,43	4,62	4,32	0,41	20,89	0,00	0,00	0,00	377	2011
442	10,67	78,90	434,67	1,21	0,10	0,14	0,06	0,15	114,21	145,21	41,54	1,44	226,71	8,35	0,01	0,02		
Обед																		
60	0,43	0,06	1,50	8,37	5,68	0,02	0,02	0,01	0,00	23,07	25,12	8,37	0,80	84,32	1,74	0,00	0,01	2008
200	2,24	2,32	15,97	93,99	8,28	0,08	0,05	0,16	0,00	24,07	48,32	8,08	0,87	305,60	3,69	0,00	0,02	78
807/50	24,12	21,18	40,71	450,96	2,89	0,12	0,18	0,31	0,00	27,40	245,95	20,21	2,11	419,63	6,72	0,01	0,15	198
30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,80	25,20	9,90	0,60	0,00	0,00	0,00	2008	
30	1,99	0,26	12,72	81,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	25,10	5,70	1,20	40,40	1,58	0,00	0,00	
200	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,00	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,49	0,80	0,00	0,00	238	
Ужин																		
760	24,17	112,99	796,68	15,76	0,33	0,30	0,40	0,00	90,68	374,36	100,66	6,17	1 081,48	14,63	0,01	0,19		
Итого за прием пищи:																		
	35,78	34,84	189,79	1 231,28	16,96	0,43	0,44	0,54	0,15	204,89	519,57	142,12	7,61	1 308,20	22,96	0,02	0,21	
Всего за день:																		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов			
		Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг	
Завтрак																					
	180/5	17,99	21,07	3,27	274,90	0,26	0,08	0,56	0,36	2,96	122,90	269,85	20,48	3,10	262,36	31,45	0,04	0,07	144	2022	
	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2022	2022	
	200	3,29	3,30	24,14	139,68	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	
	415	23,57	24,56	42,46	485,63	0,42	0,16	0,71	0,38	2,98	252,61	389,78	51,17	4,09	470,31	34,25	0,04	0,08			
Обед																					
	60	0,48	0,06	1,50	8,37	5,99	0,02	0,02	0,01	0,00	13,75	25,12	8,37	0,60	84,32	1,79	0,00	0,01	2008	2008	
	200/5	1,53	4,76	7,10	78,05	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	
	90	12,96	14,25	12,18	226,13	0,56	0,08	0,11	0,03	0,00	33,47	132,81	23,41	1,51	207,80	4,06	0,00	0,07	295	2011	
	150/5	5,72	4,81	34,81	205,54	0,00	0,10	0,04	0,02	0,08	12,30	55,47	21,22	0,95	94,02	0,00	0,01	0,01	207	2022	
	30	0,48	1,12	2,04	20,28	0,23	0,01	0,01	0,01	0,00	7,64	6,25	1,59	0,06	21,57	0,82	0,00	0,00	331	2011	
	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2008	2008	
	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	28,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	2008	2008	
	200	0,10	0,10	27,90	113,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	2,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008	
	800	25,55	25,55	113,30	786,61	18,53	0,36	0,26	0,24	0,08	125,47	314,80	89,07	6,10	739,79	11,91	0,01	0,11			
		49,12	50,11	185,76	1 272,24	18,95	0,52	0,97	0,62	3,06	378,08	704,58	140,24	10,19	1 210,10	46,16	0,05	0,19			
Всего за день:																					

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг					
Завтрак																							
	180/5/5	7,24	11,21	47,88	321,97	0,45	0,16	0,11	0,06	0,15	101,21	163,19	42,11	1,24	217,75	8,64	0,00	0,01	173	2011			
	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2022				
	200/15	0,00	0,00	15,59	62,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,17	0,00	1,31	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	430	2008			
	435	9,53	11,40	78,52	455,33	0,45	0,21	0,13	0,06	0,15	114,28	178,39	53,32	1,84	257,37	8,64	0,00	0,01					
Обед																							
	60	0,66	0,12	2,29	14,47	15,08	0,04	0,02	0,10	0,00	8,44	15,68	12,09	0,60	174,87	1,21	0,00	0,00		2008			
	200/5	2,91	4,99	12,45	106,42	4,38	0,08	0,05	0,17	0,00	45,08	70,43	24,88	1,25	348,52	4,53	0,00	0,02	64	2022			
	90/150	20,23	23,01	16,55	355,38	9,11	0,18	0,20	0,44	0,00	32,89	203,20	44,19	2,28	783,49	9,77	0,00	0,15	308	2008			
	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008			
	30	1,89	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,88	0,00	0,00		2008			
	200	0,80	0,10	31,70	131,00	0,00	0,02	0,00	0,01	0,00	21,00	23,00	16,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00		2008			
	765	28,68	29,57	90,76	739,51	28,57	0,38	0,31	0,72	0,00	119,71	363,61	112,53	6,63	1 396,38	17,19	0,00	0,17					
		38,21	39,97	169,28	1 194,84	29,02	0,59	0,44	0,78	0,15	233,99	542,00	165,85	8,47	1 653,75	26,93	0,00	0,18					

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
	180/20	16,61	15,70	73,71	503,45	0,14	0,15	0,19	0,03	0,11	123,21	177,91	26,99	1,13	234,78	3,70	0,04	0,03	404	2011	
	200	0,10	0,10	27,90	113,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	2,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008	
	120	0,42	0,42	10,35	49,63	10,58	0,03	0,02	0,01	0,00	16,90	11,82	8,45	2,32	293,57	2,11	0,00	0,01	2008		
	520	17,13	16,22	111,96	666,08	12,70	0,19	0,21	0,04	0,11	145,11	197,53	37,41	3,85	528,35	5,81	0,04	0,04			
Обед																					
	60	0,48	0,05	1,50	8,37	5,98	0,02	0,02	0,01	0,00	13,75	25,12	8,37	0,60	84,32	1,79	0,00	0,01	2008		
	200	2,07	2,27	14,13	85,52	3,68	0,06	0,04	0,16	0,00	23,94	40,57	17,92	0,73	275,65	2,84	0,00	0,02	79	2022	
	90	14,50	24,22	5,42	297,95	0,83	0,06	0,11	0,04	0,05	18,55	125,29	17,04	0,96	198,49	3,86	0,00	0,06	301	2011	
	150/5	6,72	4,76	39,56	227,76	0,00	0,14	0,05	0,02	0,08	31,45	142,71	33,67	2,42	139,21	0,00	0,04	0,00	171,4	2011	
	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2008		
	30	1,89	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	2008		
	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
	765	28,25	31,86	103,39	811,84	10,31	0,38	0,26	0,23	0,13	104,99	392,99	96,60	7,51	777,17	9,97	0,04	0,12			
		45,38	48,08	215,34	1 477,92	23,01	0,57	0,47	0,27	0,24	260,10	590,52	134,01	11,36	1 305,52	15,78	0,08	0,16			

5 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	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	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг			
Завтрак																						
		180/5/5	5,22	10,45	37,60	285,67	0,47	0,05	0,11	0,06	0,15	102,86	87,28	15,06	0,34	168,68	8,16	0,00	0,00	125	2022	
		30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	33,70	0,00	0,00	0,00	2022		
		200/15	0,22	0,11	16,13	64,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,38	6,60	4,30	1,09	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
		435	7,73	10,75	68,98	401,42	0,47	0,10	0,13	0,06	0,15	115,14	121,09	29,26	2,02	207,38	8,15	0,00	0,00			
Обед																						
		60	0,48	0,06	1,50	8,37	5,98	0,02	0,02	0,01	0,00	13,75	25,12	8,37	0,60	84,32	1,79	0,00	0,01		2008	
		200	1,92	2,27	16,40	93,99	5,28	0,07	0,04	0,16	0,00	22,85	51,37	21,34	0,80	379,36	3,76	0,00	0,03	74	2022	
		90/30	14,84	11,68	10,39	206,69	1,71	0,11	0,12	0,08	0,11	48,00	230,27	55,62	1,74	455,79	121,20	0,01	0,51	235	2011	
		150	2,65	4,94	17,31	124,70	8,33	0,10	0,09	0,03	0,08	41,30	71,53	24,86	0,99	616,77	7,16	0,00	0,03	210	2022	
		30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	33,70	0,00	0,00	0,00	2008		
		30	1,99	0,28	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	20,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	2008		
		200	0,00	0,00	19,36	77,41	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	
		780	24,17	19,40	92,73	643,40	21,30	0,40	0,31	0,28	0,19	146,66	429,59	127,59	5,93	1616,94	135,58	0,01	0,58			
															</							

6 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	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	K, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
	180/5/5	7,53	11,34	42,90	304,09	0,42	0,16	0,16	0,06	0,15	94,19	174,11	86,11	2,78	292,49	8,73	0,00	0,01	116	2022
	30	2,28	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	8,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2022	2022
	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,88	0,00	0,00	0,00	261	2022
	420	9,82	11,53	72,47	433,19	0,42	0,21	0,18	0,06	0,15	106,83	199,31	97,23	3,38	322,05	8,73	0,00	0,01		
Обед																				
	80	0,48	0,08	1,50	8,37	0,02	0,02	0,01	0,00	0,00	13,75	25,12	8,37	0,50	84,32	1,79	0,00	0,01		2008
	200/15	7,13	4,71	31,56	187,44	3,76	0,18	0,07	0,16	0,06	35,57	88,27	36,49	2,15	428,10	3,53	0,00	0,03	78	2022
	90/30	17,16	17,49	7,94	258,25	0,88	0,07	0,14	0,06	0,05	28,77	149,84	21,05	1,16	249,78	5,24	0,00	0,11	202	2022
	150/5	5,72	4,81	34,81	205,54	0,00	0,10	0,04	0,02	0,08	15,94	56,21	21,44	0,88	94,12	0,00	0,01	0,01	207	2022
	30	2,28	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	8,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2008	2008
	30	1,99	0,28	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	2008	2008
	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,18	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	236	2022
	810	34,93	27,68	130,62	912,96	12,32	0,48	0,32	0,25	0,13	119,69	374,70	107,38	7,50	1 046,26	13,04	0,01	0,18		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
	150/6/24	9,99	12,32	27,92	263,93	0,07	0,09	0,08	0,07	0,09	204,09	141,64	26,26	1,00	97,66	0,00	0,01	0,02	204	2011	
	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	36,70	0,00	0,00	0,00		2022	
	200	3,59	3,72	23,76	143,72	0,15	0,02	0,13	0,02	0,02	109,66	99,48	26,93	0,66	199,15	2,66	0,00	0,01	383	2011	
	410	15,87	16,23	66,73	478,70	0,22	0,16	0,23	0,09	0,11	320,65	265,32	63,09	2,46	335,51	2,66	0,01	0,03			
Обед																					
	60	0,48	0,06	1,50	8,37	5,96	0,02	0,02	0,01	0,00	13,75	25,12	8,37	0,60	84,32	1,79	0,00	0,01		2008	
	200	2,24	2,71	15,97	97,48	5,26	0,08	0,05	0,16	0,00	19,26	47,85	20,77	0,83	385,50	3,64	0,00	0,02	100	2008	
	90/150	20,10	22,89	15,74	351,49	9,11	0,16	0,20	0,44	0,00	32,69	202,27	44,02	2,27	792,02	975	0,00	0,15	197	2022	
	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	36,70	0,00	0,00	0,00		2008	
	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,66	0,00	0,00		2008	
	200	0,10	0,10	27,90	113,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	2,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008	
	760	27,20	26,31	86,86	702,98	22,37	0,37	0,31	0,61	0,00	83,00	334,54	90,76	5,90	1 341,34	16,86	0,00	0,18			
						</															

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
	180	4,10	3,53	14,82	108,07	0,47	0,05	0,11	0,02	101,91	80,79	16,81	0,38	157,80	8,10	0,00	0,00	2011		
	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2022		
	200/15/7	0,29	0,10	14,74	60,14	2,91	0,00	0,00	0,00	0,76	9,70	4,85	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	431		
	432	6,88	3,82	44,61	239,26	3,38	0,10	0,13	0,02	119,57	115,69	31,56	1,93	196,30	8,10	0,00	0,00			
Обед																				
	60	0,66	0,12	2,29	14,47	15,08	0,04	0,02	0,10	0,00	8,44	15,68	12,08	0,60	174,87	1,21	0,00	2008		
	200	1,34	4,52	8,15	79,11	6,16	0,03	0,03	0,16	0,00	31,79	32,57	14,60	0,60	189,52	2,68	0,00	2022		
	90/90	11,70	9,45	14,57	190,59	1,51	0,08	0,08	0,07	0,03	34,56	159,44	40,06	0,99	350,24	92,39	0,01	2008		
	150	2,65	4,94	17,31	124,70	8,33	0,10	0,09	0,03	0,08	41,30	71,53	24,86	0,99	616,77	7,16	0,00	2022		
	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2008		
	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,46	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	2008		
	200	0,00	0,00	19,38	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,48	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	2022		
	700	20,63	19,48	89,45	618,52	31,08	0,36	0,26	0,36	0,11	135,65	330,52	108,98	4,99	1 412,10	105,12	0,01	444		
		27,31	23,30	134,06	857,78	34,46	0,46	0,39	0,38	0,13	253,42	446,21	140,54	6,91	1 609,40	113,22	0,01	444		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	S, мг	F, мг		
Завтрак																				
	180/20	15,85	15,43	69,86	481,72	0,14	0,14	0,19	0,03	0,10	118,95	169,09	25,65	1,07	224,52	3,55	0,04	0,03	404	2011
	200	0,10	0,10	27,90	113,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	2,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008
	120	0,42	0,42	10,35	49,63	10,56	0,03	0,02	0,01	0,00	16,90	11,62	8,45	2,32	293,57	2,11	0,00	0,01	2008	2008
	520	16,37	15,95	108,11	644,35	12,70	0,18	0,21	0,04	0,10	140,85	188,71	36,10	3,79	518,09	5,66	0,04	0,04		
Обед																				
	60	0,48	0,06	1,50	8,37	5,98	0,02	0,02	0,01	0,00	13,75	25,12	8,37	0,80	84,32	1,79	0,00	0,01	2008	2008
	200/5	1,49	4,74	9,67	87,77	6,32	0,03	0,04	0,17	0,00	40,89	38,27	16,75	0,93	287,61	4,81	0,00	0,02	62	2022
	90	15,11	19,18	14,37	290,89	0,85	0,09	0,13	0,05	0,05	39,87	154,40	27,08	1,74	242,48	4,77	0,00	0,08	314	2008
	150/5	6,72	4,76	39,56	227,78	0,00	0,14	0,05	0,02	0,08	31,45	142,71	33,67	2,42	139,21	0,00	0,04	0,00	171,4	2011
	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,04	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,80	38,70	0,00	0,00	0,00	2008	2008
	30	1,98	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	2008	2008
	200/15	0,22	0,11	16,13	64,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,38	9,60	4,30	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
	765	28,30	28,30	109,00	811,53	12,95	0,38	0,28	0,25	0,13	143,64	420,40	107,77	8,57	813,12	13,05	0,04	0,11		
		44,47	45,25	217,11	1455,68	25,65	0,56	0,49	0,29	0,23	284,49	609,11	143,87	12,38	1331,21	18,71	0,09	0,15		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	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	K, мг	I, мкг	Sb, мг	F, мг				
Завтрак																						
КАША вязкая молочная из риса и пшеницы	180/5/5	5,07	6,62	28,61	194,93	0,45	0,08	0,10	0,04	0,08	95,09	112,85	27,68	0,62	172,58	8,61	0,00	0,01	0,01	175	2011	
	30	2,29	0,19	15,06	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	2022	2022	
	200/15	0,22	0,11	16,13	84,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,38	8,60	4,30	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
	Итого за прием пищи:	435	7,58	6,92	59,79	330,48	0,45	0,13	0,12	0,04	0,08	107,37	146,65	41,88	2,30	211,28	8,61	0,00	0,01	0,01		
Обед																						
ОГУРЕЦ свежий ЩИ из свежей капусты с картофелем и сметаной ПЛОВ из пшеницы ХЛЕБ пшеничный ХЛЕБ ржаной КОМПОТ из смеси сухофруктов	60	0,48	0,05	1,50	8,37	5,98	0,02	0,02	0,01	0,00	13,75	25,12	8,37	0,60	84,32	1,79	0,00	0,01	0,01	2008	2008	
	200/5	1,53	4,76	7,10	78,05	9,76	0,04	0,04	0,17	0,00	41,01	35,95	16,88	0,78	252,58	3,56	0,00	0,02	0,02	68	2022	
	90/150	24,12	21,18	40,71	450,96	2,89	0,12	0,18	0,31	0,00	27,40	245,06	51,20	2,11	419,63	6,72	0,01	0,16	0,16	199	2022	
	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008	
	30	1,99	0,28	12,72	61,18	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00	2008	2008	
	200	0,00	0,00	19,36	77,41	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	349	2011	
Итого за прием пищи:		765	30,41	26,45	747,03	18,63	0,28	0,28	0,49	0,00	102,92	357,33	83,85	5,29	837,23	13,75	0,01	0,19	0,19			
Всего за день:			37,99	33,37	156,23	1077,51	19,08	0,41	0,40	0,53	0,08	210,29	503,98	135,73	7,59	1048,51	22,36	0,01	0,20	0,20		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины					Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг
Итого за весь период	400,98	385,92	1 757,98	12 139,87	224,23	5,26	5,08	4,78	4,77	2 707,13	5 840,51	1 517,87	91,88	14 335,17	451,08	0,28
Среднее значение за период	40,10	38,88	175,80	1 213,97	22,42	0,53	0,51	0,48	0,48	270,71	584,05	151,77	9,17	1 433,52	45,11	0,03

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	446	779