

Утверждаю :

Директор

МБОУ "Усть-Хайрюзовская СОШ"

Ю.Н. БУРОВА



Циклическое 14 дневное меню для учащихся МБОУ "Усть-Хайрюзовская СОШ" обед от 11.00 до 14.00

1 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			
обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	9,2	8,4	15,1	170,6	0,1	3,7	0,2	3,4	30,7	29,6	101,1	2,3	99	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	4,5	5,4	28,7	181,3	0,1	0	0	1,0	18,6	7,0	35,6	0,8	203	2011	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119	0	7	0,2	0	41	15	37	0,7		2008	
КОТЛЕТЫ	80	12,3	15,4	0,7	189,8	0	0,3	0	2,5	11,6	13,4	106,7	1,5	282	2011	
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0,7	0,1	19,3	82,2	0	2,9	0,1	1,1	16,1	11,1	22,3	0,6	347	2011	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008	
Итого за прием пищи:	910	32,8	38,9	106,4	908,3	0,3	23,9	0,5	9,6	145,5	100,6	355,7	9,1			
Всего за день:		32,8	38,9	106,4	908,3	0,3	23,9	0,5	9,6	145,5	100,6	355,7	9,1			

2 день

2 день																
Принем 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
обед																
ТОМАТЫ СОЛЕНЫЕ	80	0,9	0	1,8	10,9	0	3,2	0	0	10,1	14,4	18,7	0,7		101	2008
СУП С МАКАРОНИИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,0	2,5	13,9	87,4	0	3,5	0,2	1,2	15,9	13,1	36,5	0,8		266	2008
ПЛОД	180	2,8	9,1	27,4	202,4	0	0,7	0,2	4,1	16,2	22,0	61,6	0,6			2008
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		402	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	8,9	1,9	0	0			2008
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0,4	19	12	16				
Итого за прием пищи:	810	9,9	12,2	93,1	524,2	0,1	12,4	0,4	6,7	81,6	79,9	174,8	5,1			
Всего за день:																

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
обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0,2	0	0,4	3,3	0	1,3	0	0	5,8	3,5	6	0,2	2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ.	200	6,7	8,1	11,5	146,3	0,1	10,0	0,2	1,9	48,8	30,1	90,9	1,8	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОВАШЕНУ	220	15,4	17,3	20,3	298,7	0,1	10,6	0	2,9	23,9	40,3	179,5	2,8	2008	
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1	2008	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0,7	0,1	19,3	82,2	0	2,9	0,1	1,1	16,1	11,1	22,3	0,6	347	
РЫБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2	2008	
Итого за прием пищи:	795	27,2	26,2	86,4	695,9	0,3	34,8	0,3	7,5	122,1	109,5	351,7	8,6		
Всего за день:		27,2	26,2	86,4	695,9	0,3	34,8	0,3	7,5	122,1	109,5	351,7	8,6		

4 день

4 день																	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
обед																	
САЛАТ ОВОЩНОЙ	100	1,6	10	4,0	113,9	0	6,1	0	4,6	18,6	16,3	37,4	0,8	23	2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГРЕЧЕВЫЙ	200	7,9	8,0	15,7	167,0	0,1	4,9	0,2	2,4	26,6	41,4	110,7	1,9	87	2011		
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССОЛОВАЯ	150	4	4,5	28,9	172,4	0,1	0	0	1,7	25,4	17,4	131,3	0,8	323	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1	284	2008		
ТЕФТЕЛИ (2-й ВАРИАНТ)	80/30	12,1	11,5	11,4	196,2	0,1	1,0	0,1	2,9	16,7	16,9	103,7	1,5	349	2011		
КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0		2008		
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0,4	19	12	16	8,0				
Итого за прием пищи:	910	29,8	34,6	110,9	876,8	0,4	17,0	0,3	13,0	126,3	122,3	441,1	8,0				
Всего за день:																	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
обед																
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	3,0	3,6	48,3	0,1	2,3	0	2,0	10,3	10,8	31,9	0,4		2011	
СУП РИСОВЫЙ	200	1,6	2,1	14,2	82,4	0	2,9	0	0,9	18,5	15,1	37,1	0,5		2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,4	5,5	24,6	169,4	0,2	0	0	3,1	18,2	81,6	121,3	2,8	323	2008	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	12,8	14,4	3,4	194,6	0	1,0	0	2,1	9,0	15,1	111,1	1,6	259	2008	
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0,7	0,1	19,3	82,2	0	2,9	0,1	1,1	16,1	11,1	22,3	0,6	347	2011	
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43	0	60	0	0,2	34	13	23	0,3		2008	
Итого за прием пищи:	860	26,9	25,6	98,3	738,3	0,4	69,1	0,1	10,4	117,6	163,2	388,7	7,2			
Всего за День:		26,9	25,6	98,3	738,3	0,4	69,1	0,1	10,4	117,6	163,2	388,7	7,2			

6 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг				
обед																	
ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,7	0	1,4	8,1	0	2,4	0	0	7,6	10,8	14	0,5				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	6,3	5,8	13,4	131,8	0,1	4,2	0,2	1,1	15,4	18,2	73,3	1,3	104		2011	
ГОРОХ ПУШЕНЫЙ	100	17,8	5,3	37,2	267,2	0,5	0	0	7,3	67,5	63,2	163,4	5				
ТЕФТЕЛИ (2-й ВАРИАНТ)	70/30	11,9	11,6	10,7	192,9	0,1	0,9	0,1	2,9	14,2	16,0	100,8	1,4	284		2008	
ХЛЕБ - ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1			2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	21,3	85,2	0	0	0	0	9,0	1,9	0	0	402		2008	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2				
Итого за прием пищи:	810	40,9	23,4	118,9	850,6	0,8	17,5	0,3	12,9	141,2	134,6	404,5	11,4				
Всего за день:		40,9	23,4	118,9	850,6	0,8	17,5	0,3	12,9	141,2	134,6	404,5	11,4				

7 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
обед																
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ	100	1,8	5,1	5,0	76,3	0	11,4	0	2,1	45,4	17,4	37,0	0,9	35	2008	
СУП С КЛЕЦКАМИ	200	6,6	5,9	15,5	141,6	0	2,8	0	0,9	8,8	13,8	65,5	1,0	124	2011	
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/5	2,5	4,4	27,2	158,4	0	0	0	0,3	6,8	17,2	52,5	0,4	325	2008	
ОПАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	9,2	9,3	3,4	144,5	0,1	6,6	3,1	3,2	8,2	8,2	130,6	2,9	290	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008	
КОМПЛОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0,7	0,1	19,3	82,2	0	2,9	0,1	1,1	16,1	11,1	22,3	0,6	347	2011	
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №360	50	0,3	2,9	2,1	36,3	0	0	0	1,3	4,7	1,2	3,3	0	360	2008	
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0,4	19	12	16	2		2008	
Итого за прием пищи:	855	25,3	28,3	107,9	804,7	0,2	28,7	3,2	10,3	120,5	97,4	369,2	8,8			
Всего за день:		25,3	28,3	107,9	804,7	0,2	28,7	3,2	10,3	120,5	97,4	369,2	8,8			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
обед																
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,4	10,1	7,9	129,9	0	6,8	0,5	4,4	27,5	20,9	46,7	0,9	30	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	9,2	8,4	15,1	170,6	0,1	3,7	0,2	3,4	29,4	29,5	100,8	2,2	99	2008	
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008	
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,6	4,7	35,9	208,5	0,1	0	0	1,2	13,5	7,9	42,7	1	209	2008	
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	60	6,4	13,9	0,2	151,9	0,1	0	0	0	18,9	10,8	85,9	1	254	2008	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0,7	0,1	19,3	82,2	0	2,9	0,1	1,1	16,1	11,1	22,3	0,6	347	2011	
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43	0	60	0	0,2	34	13	23	0,3		2008	
Итого за прием пищи:	865	28,0	37,7	111,6	904,5	0,4	73,4	0,8	11,3	150,9	109,7	363,4	7,0			
Всего за день:		28,0	37,7	111,6	904,5	0,4	73,4	0,8	11,3	150,9	109,7	363,4	7,0			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		Витамины					Минеральные вещества					
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
обед																
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	3,6	4,9	55,9	0	2,5	0,2	1,6	14,5	11,3	24,4	0,7	67	2011	
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	5,1	6,2	13,2	129,9	0,1	5,4	0,2	0,5	25,3	23,3	79,9	1,2	91	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,4	5,5	24,6	169,4	0,2	0	0	3,1	21,5	81,8	122,0	2,8	323	2008	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	12,8	14,4	3,4	194,6	0	1,0	0	2,1	12,3	15,3	111,8	1,6	259	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	8,0	1,7	0	0	402	2008	
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0,4	19	12	16	2		2008	
Итого за прием пищи:	840	28,3	30,3	96,1	773,3	0,4	13,9	0,4	8,7	112,1	161,9	396,1	9,3			
Всего за день:		28,3	30,3	96,1	773,3	0,4	13,9	0,4	8,7	112,1	161,9	396,1	9,3			

10 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			
обед																
САЛАТ "СВЕКОЛКА" С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	50	0,6	5	3,4	61,1	0	1,6	0	2,2	13,1	7,8	15,4	0,5	50	2008	
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ С МЯСОМ	180	7,1	6,4	14,0	141,4	0,1	4,1	0	1,0	24,2	38,5	98,1	1,8		2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141	0,14	5	0,04	0,2	47	29	85	1,1	335	2008	
БЕДРО КУРИНОЕ ПОРЦИОННОЕ	80	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0,3	1	0	288	2011	
ХЛЕБ - ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	8,9	1,9	0	0	402	2008	
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0,4	19	12	16	2		2008	
Итого за прием пищи:	810	15,0	17,4	87,7	567,0	0,34	15,7	0,04	4,8	128,7	106,0	257,5	6,4			
Всего за день:		15,0	17,4	87,7	567,0	0,34	15,7	0,04	4,8	128,7	106,0	257,5	6,4			

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
обед																
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	3,6	10,2	7,8	137	0,06	8	0,45	4,6	20	20	46	0,9	30	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	10,4	8,6	15,1	178,9	0,1	3,7	0,2	1,9	31,2	31,6	110,4	2,3	99	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	205	3,8	4,5	24	151,1	0,1	0	0	0,8	18,8	6,1	30,4	0,7	203	2011	
КОТЛЕТЫ,	80	12,4	13,4	1,5	175,9	0	0	0	1,8	9,6	13,1	104,6	1,5	268	2011	
ХЛЕБ-ПУШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	9,1	1,9		0	402	2008	
РЫБКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008	
Итого за прием пищи:	925	33,7	37,3	101,6	877,5	0,36	21,7	0,65	10,5	113,9	93,9	336,0	8,4			
Всего за день:		33,7	37,3	101,6	877,5	0,36	21,7	0,65	10,5	113,9	93,9	336,0	8,4			

12 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0,2	0	0,4	3,3	0	1,3	0	0	5,8	3,5	6	0,2		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	7,2	7,1	16,2	157,5	0,1	5,5	0,2	0,6	23,2	23,1	86,6	1,3	100	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	17,9	13,7	27,7	306	0,08	11	0,22	4,4	37	37	188	12	311	2008
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	21	83,6	0	0	0	0	8,1	1,7	0	0	402	2008
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0,4	19	12	16	2		2008
Итого за прием пищи:	690	28,4	21,3	93,2	680,3	0,28	22,8	0,42	6,1	101,2	88,9	326,0	16,2		
Всего за день:		28,4	21,3	93,2	680,3	0,28	22,8	0,42	6,1	101,2	88,9	326,0	16,2		

13 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			
обед																
ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,7	0	1,4	8,1	0	2,4	0	0	7,6	10,8	14	0,5			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ	250/15	6,4	4,5	18,6	141	0,16	6	0,21	0,3	50	38	139	1,9	99	2008	
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,9	4,5	27,6	166	0,04	0	0,03	0,5	20	17	134	1	181	2008	
ТЕФТЕЛИ (2-й ВАРИАНТ)	50/30	7,89	8,63	5,64	131,97	0,03	1,66	0	2,49	7,47	9,96	68,06	0,83	284	2008	
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7		2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4	442	2008	
Итого за прием пищи:	670	22,09	17,93	80,74	572,97	0,34	12,06	0,24	4,09	100,17	91,36	391,46	6,33			
Всего за День:		22,09	17,93	80,74	572,97	0,34	12,06	0,24	4,09	100,17	91,36	391,46	6,33			

14 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	Р, мг	Fe, мг			
обед																
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРИАНТ)	60	0,6	3,7	3,2	49,3	0	7,5	0,3	1,8	14,2	11,0	18,6	0,8	48		2011
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	7,2	8,0	13,2	154,4	0,1	5,4	0,2	0,6	22,9	25,1	96,6	1,4	91		2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,4	6,0	33,6	218	0,18	0	0,03	0,5	16	118	176	4	181		2008
ГУЛЯШ	50/50	15,7	15,9	3,1	218	0,04	1	0,01	2,2	14	20	150	2	259		2008
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0,7	0	68,3	276,7	0	23,7	0	0	24,7	16,4	18,4	1,2	347		2011
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7			2008
Итого за прием пищи:	725	34,3	33,8	139,0	999,3	0,42	37,6	0,54	5,8	99,9	202,1	489,0	10,1			
Всего за День:		34,3	33,8	139,0	999,3	0,42	37,6	0,54	5,8	99,9	202,1	489,0	10,1			

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Итого за весь период	391,8	393,3	1446,9	10944,3	5,1	404,3	8,4	125,1	1692,4	1691,0	5146,3	124,2		
Среднее значение за период	27,99	28,10	103,35	781,73	0,37	28,88	0,60	8,94	120,88	120,78	367,59	8,87		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,32	32,35	53,33											

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	обед
обед бесплатный 7-11 лет.	820