

Примерное меню рационального питания для обучающихся МБОУ "Горная СОШ"
 Составлено по сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
 Разработчики Тутельян В.А., Могильский М.П. 2008 - 2011 гг., Сборник мет.рекомандаций Санкт.Питер. 2008г.
 Возрастная категория для детей 12 - 18 лет
 Сезон осенне-зимний

Режим питания :пн-птн завтрак 10:55
 обед 14:30

полдник 16:00

Исполнитель: Зулкарнеева Н.В. шеф-повар



Утверждено
 Директор МБОУ «Горная СОШ»
 Самехвалова А.А.
 «01» Горного 2023г.
 1249-019

1 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	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	К, мг	F, мг				
Завтрак																		
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5.9	8.0	26.7	202.5	0.08	1.29	0.05	0.65	0.00	136.74	113.52	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ (БАТОН)	30	4.8	7.6	10.3	129.9	0.03	0.04	0.05	0.12	0.05	113.00	71.74	0.00	0.00	0.00	0.01	7	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	14.4	96.1	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	82	2011
ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН, АПЕЛЬСИН ИЛИ МАНДАРИН)	100	0.4	0.4	9.9	47.2	0.03	10.05	0.01	0.63	0.00	16.08	11.06	0.00	0.00	279.39	0.01	38	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	4.60	16.80	0.00	0.00	25.80	0.00	Р	
Итого за прием пищи:	550	16.4	19.2	71.3	523.1	0.20	11.90	0.13	1.79	0.05	270.42	213.12	0.00	0.00	336.93	0.02		
Обед																		
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР ИЛИ	100	1.1	0.2	3.8	24.0	0.06	25.00	0.17	0.39	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2011

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	К, мг	F, мг						
															3	1			4	2
Завтрак																				
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130	16.7	12.8	15.3	201.2	0.09	14.38	0.13	3.24	0.00	73.73	147.46	0.00	0.00	0.00	0.00	3	1	4	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.6	6.5	46.5	274.7	0.14	0.00	0.03	0.15	0.10	41.16	78.15	126.51	0.02	0.02	0.02	2	0	2	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	16.15	12.61	43.23	0.00	0.00	0.00	3	7	6	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	6.90	25.20	38.70	0.00	0.00	0.00	П	Р		
Итого за прием пищи:	560	27.0	19.4	92.0	609.1	0.28	14.45	0.16	3.98	0.10	137.94	263.42	208.44	0.02	0.02	0.02				
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0.8	5.1	13.4	104.4	0.03	2.78	1.06	2.70	0.00	30.63	30.59	225.72	0.03	0.03	0.03	4	0		2011
БОРЩ СИБИРСКИЙ	250	2.6	5.2	18.7	132.6	0.10	12.40	0.27	2.38	0.00	38.70	63.97	585.37	0.03	0.03	0.03	8	0		2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	24.1	24.0	21.3	398.0	0.18	11.57	0.02	3.21	0.00	24.13	249.48	1 156.02	0.10	0.10	0.10	2	5	9	2011
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	78.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	5.00	8.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4	1	1	2008

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	9.20	33.60	51.60	0.01	П
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	38.6	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	П
Итого за прием пищи:	810	32.3	35.3	111.0	846.3	0.46	28.83	1.35	9.17	0.00	107.66	385.64	2 018.7₁	0.17	
Полдник															
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	308.6	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	58.18	118.98	128.90	0.02	П
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	250	0.3	0.1	28.1	115.7	0.01	2.25	0.01	0.12	0.00	21.70	10.13	97.40	0.00	3 7 5
Итого за прием пищи:	350	12.9	6.7	74.8	424.2	0.13	2.31	0.09	0.46	0.22	79.88	129.11	226.30	0.02	
Всего за день:		72.2	61.4	277.9	1 879.6	0.87	45.59	1.60	13.61	0.32	0.62	228.23	13.99	29.18	0.04

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины					№ рецеп- туры					Сборник рецептур
	Белки, г	Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	Е, мг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	Ф, мг			
Завтрак													
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ(С МОЛОКОМ СТУЩЕННЫМ)	26.6	24.2	0.08	0.00	0.80	0.00	0.00	36.00	320.00	0.00	0.00	224	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	5.1	0.3	0.03	0.00	0.20	0.00	5.00	77.00	0.00	0.00	0.00	209	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3.3	26.5	0.05	0.52	0.00	0.12	19.50	87.89	169.77	0.00	0.00	432	2008

Полдник												
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	12.6	46.8	0.12	0.06	0.34	0.16	16.12	118.98	128.90	0.02	ПР	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	0.5	19.2	0.00	1.04	0.00	0.02	12.87	16.76	63.73	0.00	377	2011
Итого за прием пищи:	13.1	66.0	0.12	1.10	0.34	0.18	28.99	135.74	192.63	0.02		
Всего за день:		62.2	2 133.9	279.11	0.85	0.32	617.42	1 151.65	33.51	0.04		

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины					№ рецеп-туры				Сборник рецептов	
	Белки, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	Е, мг	В2, мг	Mg, мг	P, мг	K, мг	F, мг			
Завтрак													
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	0.8	2.5	0.03	10.05	0.10	0.04	14.07	42.21	141.71	0.02	71	2011	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	25.0	51.6	0.11	0.81	6.71	0.17	60.27	275.15	492.43	0.10	244	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	0.3	15.2	0.00	0.07	0.00	0.02	8.57	12.61	43.23	0.00	376	2011	
СОК (ИНД.УПАК.)	0.6	32.0	0.03	4.80	0.00	0.07	21.60	27.00	304.00	0.00	ПР		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1.5	10.0	0.03	0.00	0.39	0.01	6.60	16.80	25.80	0.00	ПР		

СНЕЖОК	7.5	10.0	0.10	2.50	0.00	0.00	37.50	245.00	0.00	0.00	0.00	ПР
Итого за прием пищи:	20.1	56.8	0.22	2.56	0.16	0.34	53.62	363.98	128.90	0.02		
Всего за день:	77.8	2 314.2	0.59	35.52	1.35	594.52	1 118.74	13.02	31.75	0.07		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	К, мг	F, мг	1	9			0
Завтрак																			
КАША "ДРУЖБА"	200	4.6	8.3	24.4	191.4	0.07	0.52	0.04	0.44	0.09	111.38	107.72	178.52	0.01	9	0	2008		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН)	30	1.6	8.8	10.4	127.2	0.02	0.00	0.07	0.22	0.15	5.00	14.90	19.90	0.00	1		2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.7	24.3	146.8	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	111.43	95.58	207.29	0.00	3	8	2011		
ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН, АПЕЛЬСИН ИЛИ МАНДАРИН)	100	1.2	0.3	10.7	56.8	0.05	79.20	0.01	0.29	0.00	44.88	30.36	260.04	0.03	3	8	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	4.60	16.80	25.80	0.00	П	Р			
Итого за прием пищи:	550	12.7	21.2	79.8	569.5	0.20	80.24	0.14	1.34	0.24	277.29	265.36	691.55	0.04					
Обед																			
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ый ВАРИАНТ)	100	1.2	5.0	10.6	93.4	0.04	10.32	0.32	2.39	0.00	35.94	25.12	194.24	0.02	4	1	2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5.7	5.4	18.9	147.2	0.19	4.65	0.25	4.07	0.00	36.14	78.28	473.23	0.04	1	0	2011		
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	130	18.1	11.3	10.6	220.0	0.03	0.04	0.06	0.69	0.34	24.33	45.04	60.66	0.01	2	3	2011		

РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С КУКУРУЗОЙ	200	4.4	9.4	42.7	272.8	0.06	0.56	0.00	4.25	0.00	6.71	86.54	72.06	0.03 0 4	3	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	15.5	61.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.52	0.00	1.09	0.00 4 9	3	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	9.20	33.60	51.60	0.01 P	P	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	38.6	0.08	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00 P	P	
Итого за прием пищи:	940	34.2	32.0	127.9	928.6	0.46	15.65	0.63	12.18	0.34	120.84	268.58	852.88	0.11		

Полдник

КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	314.4	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	58.18	118.98	128.90	0.02 P	P	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	250	0.4	0.2	26.9	112.8	0.01	30.00	0.01	0.27	0.00	21.36	11.14	132.65	0.01 7 5	3	2011
Итого за прием пищи:	350	13.0	6.8	73.6	427.1	0.13	30.06	0.09	0.61	0.22	79.54	130.12	261.55	0.03		
Всего за день:		59.8	59.9	281.4	1 925.3	0.79	125.95	0.86	14.13	0.80	0.72	206.56	8.86	36.14	0.03	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества							Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		С, мг	Е, мг	В2, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг		I, мкг	Se, мг
Завтрак														
ОМЛЕТ С СЫРОМ	200	21.5	38.5	469.3	0.94	2.66	0.63	35.06	371.43	2.71	419.19	37.06	0.03	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	62.1	0.07	0.00	0.02	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	2011
ЙОГУРТ	135	3.8	3.4	76.3	0.95	0.00	0.23	18.90	128.25	0.00	197.10	0.00	0.00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	47.4	0.00	0.39	0.01	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	555	27.1	42.0	655.1	1.96	3.05	0.89	69.13	529.09	4.36	685.32	37.06	0.03	

Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	1.1	6.0	78.7	8.17	2.85	0.03	3.05	12.75	0.22	42.35	0.73	0.00	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1.8	5.1	96.7	8.50	2.33	0.05	21.02	46.13	0.86	366.49	3.90	0.00	2011
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	19.1	19.5	259.8	1.36	0.24	0.15	19.33	162.03	1.63	239.75	6.97	0.02	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.6	6.5	274.7	0.00	0.15	0.06	30.62	78.15	1.42	126.51	0.00	0.02	2011
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.0	0.0	77.4	0.00	0.00	0.00	1.98	0.00	0.00	1.26	0.00	0.00	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	94.7	0.00	0.78	0.02	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	38.6	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	910	34.4	38.0	920.7	18.11	6.35	0.31	89.20	332.66	4.93	827.96	11.60	0.04	
Полдник														
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	325.0	0.06	0.34	0.16	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	
СОК ФРУКТОВЫЙ ИЛИ ЯГОДНЫЙ	250	1.3	0.3	107.5	5.00	0.00	0.03	10.00	17.50	3.50	300.00	2.50	0.00	2011

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества							Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		С, мг	Е, мг	В2, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг		I, мкг	Se, мг
Завтрак														
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	130	22.4	13.3	224.9	0.02	1.55	0.01	2.23	11.65	0.09	23.03	1.48	0.00	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	200	11.7	8.3	336.7	1.27	6.40	0.18	174.53	267.38	6.15	429.02	4.79	0.01	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	63.7	0.84	0.00	0.02	10.37	13.56	1.30	51.47	0.00	0.00	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	47.4	0.00	0.39	0.01	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	
ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН, АПЕЛЬСИН ИЛИ МАНДАРИН)	100	2.0	0.7	126.7	13.20	0.00	0.07	55.44	36.96	0.79	459.36	0.00	0.00	2011
Итого за прием пищи:	650	38.0	22.5	799.4	15.33	8.34	0.29	249.17	346.35	8.73	988.68	6.27	0.01	

Обед														
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	100	0.8	0.1	14.0	9.97	0.10	0.04	13.96	41.87	1.00	140.58	2.99	0.00	2011
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	0.9	5.0	117.3	3.58	2.16	0.03	11.74	26.42	0.46	244.32	2.29	0.00	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	23.2	24.0	443.5	0.48	3.71	0.15	44.25	235.52	2.95	436.94	9.28	0.01	2011
НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	200	0.3	0.1	103.9	20.70	0.19	0.01	9.05	7.69	0.31	91.88	0.26	0.00	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	94.7	0.00	0.78	0.02	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	38.6	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	810	29.9	30.1	812.0	34.81	6.94	0.25	92.20	345.10	5.52	965.32	14.82	0.01	
Полдник														
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	340.0	0.06	0.34	0.16	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	
РЯЖЕНКА	250	7.5	2.5	100.0	1.25	0.00	0.00	35.00	230.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	350	20.1	9.1	440.0	1.31	0.34	0.16	51.12	348.98	0.96	128.90	2.72	0.02	

9 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	К, мг	F, мг			
															2		
Завтрак																	
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	230	28.5	19.6	44.6	471.2	0.06	5.16	0.08	2.22	0.10	239.82	296.01	252.96	0.04	2	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	3.1	26.5	148.0	0.05	0.52	0.02	0.00	0.00	111.41	87.89	169.61	0.00	3	2011	
СОК (ИНДУПАК.)	200	0.6	0.0	32.0	131.9	0.03	4.80	0.10	0.00	0.00	9.00	27.00	304.00	0.00	3	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	4.60	16.80	25.80	0.00	П		
Итого за прием пищи:	650	33.9	22.8	113.2	798.5	0.17	10.48	0.20	2.61	0.10	364.83	427.70	752.37	0.04			
Обед																	
САЛАТ " ШКОЛЬНЫЙ ВАЛЬС"	100	4.9	9.2	1.4	108.0	0.03	3.23	0.05	2.37	0.00	16.09	51.69	107.59	0.04	5	2011	
СУП ПОЛЕВОЙ	250	2.9	3.0	20.2	119.4	0.12	6.60	0.20	1.47	0.00	23.65	70.34	485.13	0.03	1	2011	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ (2 ВАРИАНТ)	130	15.6	18.5	14.0	283.7	0.07	1.35	0.09	2.12	0.00	15.34	144.97	292.60	0.05	2	2011	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	4.2	7.3	28.5	196.8	0.17	13.85	0.05	0.33	0.11	46.72	112.00	1 016.72	0.05	1	2011	

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	К, мг	F, мг			
															0.8		
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	100	0.8	0.1	2.5	14.1	0.03	10.05	0.01	0.10	0.00	23.12	42.21	141.71	0.0271	2011		
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130	18.0	20.3	6.4	278.3	0.06	0.62	0.08	1.94	0.00	11.83	152.29	313.53	0.0568	2011		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.6	6.5	46.5	274.7	0.14	0.00	0.03	0.15	0.10	41.16	78.15	126.51	0.0202	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	16.15	12.61	43.23	0.0076	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	4.60	16.80	25.80	0.00P			
Итого за прием пищи:	650	28.2	26.9	80.6	676.6	0.26	10.74	0.12	2.58	0.10	96.86	302.06	650.78	0.09			
Обед																	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.5	6.0	8.7	95.4	0.04	5.17	0.32	2.73	0.00	29.99	43.11	301.03	0.027	2011		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1.9	5.1	9.1	90.3	0.07	12.50	0.26	2.29	0.00	41.38	42.64	327.88	0.0388	2011		
ГУЛЯШ	100	15.7	15.9	3.1	331.2	0.04	1.00	0.01	2.20	0.00	14.00	150.00	0.00260	2011			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Энергети-		Витамины					Минеральные вещества				
	Жиры, г	Жирная энергия, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Р, мг	Fe, мг	I, мкг	F, мг	S, мг
Итого за весь период	661,7	2657,4	8,54	742,79	9,90	6,91	8,00	8 738,70	130,16	309,67	2,21	
Среднее значение за период	66,2	265,7	0,85	74,28	0,99	0,69	0,80	873,87	13,02	30,97	0,22	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	29,3	55,7										

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед	Полдник
ШКОЛА 5-11 КЛАССЫ	900	350