

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., Могильный М.П. 2008 - 2011гг., Сборник мет.рекомендаций Санкт.Питер. 2008г.
 Возрастная категория для детей 7 - 11 лет

Сезон осенне-зимний
 Режим питания :пн-птн завтрак 9:50
 Обед 14:30
 полдник 16:00



Утверждено
 Директор МБОУ «Горная СОШ»
 Самохвалова А.А.
 «08» 09 2023г.

Исполнитель :Зулкарнеева Н.В. шеф - повар

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества										Сборник рецептов		
			Жиры, г	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			
Завтрак															
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	8,0	202,5	1,29	0,05	0,65	0,00	136,74	113,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ (БАТОН)	30	7,6	129,9	0,04	0,05	0,12	0,05	113,00	71,74	0,05	31,74	0,00	0,00	0,00	2011

Полдник													
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3.3	162.5	0.03	0.04	0.17	0.11	29.09	59.49	64.45	1.36	0.01	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	250	0.3	107.5	5.00	0.00	0.00	0.00	17.50	17.50	300.00	2.50	0.00	2011
Итого за прием пищи:	300	3.6	270.0	5.03	0.04	0.17	0.11	46.59	76.99	364.45	3.86	0.01	
Всего за день:		55.0	221.6	0.53	0.47	8.27	0.24	0.42	117.04	10.08	11.62	0.09	

2 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	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	К, мг	F, мг			
															3		
Завтрак																	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120	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	3	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.7	4.8	34.9	205.9	0.10	0.00	0.02	0.11	0.08	30.88	58.61	94.88	0.01	0.02	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	3	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	П	
Итого за прием пищи:	500	25.1	17.8	80.4	540.2	0.24	14.45	0.15	3.94	0.08	127.66	243.88	176.81	0.01			
Обед																	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0.5	3.0	4.6	48.7	0.03	1.67	0.63	1.62	0.00	18.32	18.35	135.32	0.02	0.00	4	2011
БОРЩ СИБИРСКИЙ	200	2.1	4.2	14.9	106.1	0.08	9.92	0.22	1.90	0.00	30.96	51.18	468.29	0.03	0.00	8	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	0.05	2	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	4	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	
														Р		
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	П	
														Р		
Итого за прием пищи:	720	31.5	32.2	98.4	764.1	0.44	25.24	0.87	7.61	0.00	87.61	360.61	1 811.23	0.16		
Полдник																
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	162.5	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	29.09	59.49	64.45	0.01	П	
														Р		
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	2011
														7	5	
Итого за прием пищи:	300	6.6	3.4	51.5	278.2	0.07	2.28	0.05	0.29	0.11	50.79	69.62	161.85	0.01		
Всего за день:		63.2	53.4	230.3	1 582.5	0.75	41.97	1.07	11.84	0.19	0.50	197.78	12.35	25.08		0.02

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	F, мг
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ(С МОЛОКОМ СТУЩЕННЫМ)	26.6	24.2	0.08	0.00	0.80	0.00	36.00	320.00	0.00	0.00	224	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	5.1	0.3	0.03	0.00	0.20	0.00	5.00	77.00	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	432	2008
Завтрак												

Полдник												
											2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	0.5	19.2	0.00	1.04	0.00	0.02	12.87	16.76	63.73	0.00	377	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	6.3	23.4	0.06	0.03	0.17	0.08	8.06	59.49	64.45	0.01	ПР	
Итого за прием пищи:	6.8	42.6	0.06	1.07	0.17	0.10	20.93	76.25	128.18	0.01		
Всего за день:		54.4		1 803.2		0.63		1 009.18		28.00		0.03

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	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	К, мг	F, мг		
Завтрак																
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	12.5	8.1	2.9	134.7	0.02	1.32	0.51	2.09	0.00	15.39	19.03	87.47	0.01	2011	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3.1	5.2	21.3	245.1	0.12	10.36	0.04	0.25	0.08	34.95	83.74	760.19	0.04	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.7	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	23.62	13.56	51.47	0.00	2011	
ЙОГУРТ	135	3.8	3.4	6.1	76.3	0.04	0.95	0.03	0.00	0.00	162.00	128.25	197.10	0.03		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.39	0.00		4.60	16.80	25.80	0.00		
Итого за прием пищи:	595	21.3	16.8	55.7	567.1	0.21	13.47	0.58	2.73	0.08	240.56	261.38	1 122.03	0.08		
Обед																
САЛАТ " ДАРЫ ОСЕНИ"	60	1.0	6.1	4.4	76.2	0.02	16.80	0.18	2.70	0.00	27.00	22.20	0.00	2008		
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	1.4	2.2	10.7	68.2	0.05	5.28	0.16	0.97	0.00	16.97	39.50	371.22	0.02	2011	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	90	13.5	12.3	1.6	170.3	0.03	0.01	0.01	0.41	0.00	11.08	113.36	244.77	0.03	2011	

5 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														
ОВОЩИ СВЕЖИЕ. СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	60	0.5	0.1	8.4	6.03	0.06	0.02	8.44	25.33	0.60	85.02	1.81	0.00	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	150	18.7	23.0	436.8	0.60	5.04	0.11	45.17	206.30	2.48	369.20	7.81	0.01	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
СОК (ИНДУПАК)	200	0.6	0.0	131.9	4.80	0.00	0.07	21.60	27.00	0.36	304.00	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:	630	21.6	23.2	686.7	11.50	5.49	0.23	90.38	288.04	5.09	827.25	9.62	0.01	

Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	60	0.6	3.6	43.8	4.01	1.65	0.02	3.56	11.76	0.25	42.21	0.85	0.00	2011
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7.4	3.7	114.9	5.84	1.71	0.07	22.27	48.56	0.81	375.00	3.81	0.00	2011
КНЕЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120	18.3	20.5	275.1	1.28	0.56	0.17	20.98	167.23	1.79	204.21	8.15	0.02	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.7	4.8	205.9	0.00	0.11	0.04	22.97	58.61	1.08	94.88	0.00	0.01	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.2	0.1	92.5	1.80	0.10	0.01	8.58	8.10	0.14	77.92	0.60	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:	790	37.0	33.5	865.6	13.01	4.91	0.33	91.56	327.86	4.87	845.82	13.41	0.03	
Полдник														
СНЕЖОК	250	7.5	0.3	77.5	2.50	0.00	0.00	37.50	245.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	192.5	0.03	0.17	0.08	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	
Итого за прием пищи:	300	13.8	3.6	270.0	2.53	0.17	0.08	45.56	304.49	0.48	64.45	1.36	0.01	

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	Ф, мг			
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	0.0190	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	0.001	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	0.00382	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	0.0338	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	0.001			
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)	60	0.7	3.0	6.3	56.0	0.02	6.19	0.19	1.43	0.00	21.57	15.07	116.54	0.0141	2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4.6	4.3	15.1	117.7	0.15	3.72	0.20	3.26	0.00	28.91	62.62	378.58	0.0202	2011		
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	120	16.8	10.5	9.9	204.2	0.03	0.04	0.06	0.64	0.32	22.85	41.92	56.62	0.0134	2011		
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С	150	3.3	7.0	32.0	204.4	0.03	0.42	0.00	3.19	0.00	5.03	64.93	54.06	0.023	2011		

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	150	16.1	28.9	352.2	0.71	1.99	0.48	26.31	278.76	2.03	314.49	27.80	0.02	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:	505	21.7	32.4	537.9	1.73	2.38	0.74	60.38	436.42	3.68	580.62	27.80	0.02	

Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0.7	3.6	47.2	4.90	1.71	0.02	1.83	7.64	0.14	25.41	0.44	0.00	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1.5	4.1	77.3	6.80	1.87	0.05	16.81	36.90	0.68	293.19	3.12	0.00	2011
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	90	17.2	17.6	233.8	1.22	0.22	0.13	17.40	145.81	1.47	215.97	6.27	0.02	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.7	4.8	205.9	0.00	0.11	0.04	22.97	58.61	1.08	94.88	0.00	0.01	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:	760	29.8	31.0	775.0	13.00	4.69	0.26	74.19	282.56	4.17	682.31	9.83	0.03	
Полдник														
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
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	162.5	0.03	0.17	0.08	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	
Итого за прием пищи:	300	7.6	3.6	270.0	5.03	0.17	0.11	18.06	76.99	3.98	364.45	3.86	0.01	

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	К, мг	F, мг			
															2		
Завтрак																	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	120	26.9	16.0	4.4	270.2	0.02	0.02	0.02	1.89	0.00	19.25	13.92	27.55	0.00	3	2	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150	8.8	6.2	40.2	252.2	0.24	0.95	0.37	4.79	0.08	25.04	200.43	321.57	0.03	6	6	2011
ФРУКТ(ЯБЛОКО,БАНАН,АПЕЛЬСИН ИЛИ МАНДАРИН)	100	2.0	0.7	27.7	126.7	0.05	13.20	0.03	0.00	0.00	10.56	36.96	459.36	0.00	3	8	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.7	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	23.62	13.56	51.47	0.00	7	7	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:	590	39.6	23.1	97.7	760.2	0.34	15.01	0.42	7.07	0.08	83.07	281.67	885.75	0.03			
Обед																	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ,ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.02	5.98	0.01	0.06	0.00	13.75	25.12	84.32	0.01	7	1	2011
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	0.7	4.0	5.7	61.8	0.03	2.86	0.00	1.73	0.00	14.11	21.12	195.23	0.01	1	3	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	23.2	24.0	33.8	443.5	0.09	0.48	0.22	3.71	0.00	18.45	235.52	436.94	0.09	2	4	2011

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		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																
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	180	24.5	16.8	40.7	413.6	0.04	5.10	0.07	1.96	0.09	206.48	254.85	220.07	0.03	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 (ИНД.УПАК.)	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:	600	29.9	20.0	109.3	740.9	0.15	10.42	0.19	2.35	0.09	331.49	386.54	719.48	0.03		
Обед																
САЛАТ " ШКОЛЬНЫЙ ВАЛЬС"	60	2.9	5.5	0.8	64.7	0.02	1.92	0.03	1.41	0.00	9.60	30.95	64.34	0.02	5	2011
СУП ПОЛЕВОЙ	200	2.3	2.4	16.1	95.5	0.07	5.28	0.16	1.18	0.00	18.91	56.28	388.10	0.02	1	2011
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ (2 ВАРИАНТ)	120	14.4	17.2	13.0	263.0	0.07	1.28	0.09	1.95	0.00	14.28	133.98	269.93	0.04	2	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3.2	5.4	21.4	147.4	0.12	10.38	0.04	0.25	0.08	35.04	83.98	762.39	0.04	1	2011

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал		Минеральные вещества							Сборник рецептов		
		Жиры, г		С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	К, мг		I, мкг	Se, мг
Завтрак													
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	60	0.1	8.4	6.03	0.01	0.06	0.00	13.87	25.33	85.02	1.81	0.00	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120	19.8	232.2	0.00	0.00	2.03	0.00	12.69	181.00	368.41	7.52	0.00	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4.8	205.9	0.00	0.02	0.11	0.08	30.88	58.61	94.88	0.00	0.01	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	62.1	0.07	0.00	0.00	0.00	16.15	12.61	43.23	0.00	0.00	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.1	47.4	0.00	0.00	0.39	0.00	4.60	16.80	25.80	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	550	24.8	556.0	6.10	0.03	2.59	0.08	78.19	294.35	617.34	9.33	0.01	

Обед													
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	3.6	57.3	3.09	0.19	1.65	0.00	17.98	25.86	180.51	2.31	0.00	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	4.1	72.2	10.00	0.21	1.82	0.00	33.10	34.11	262.30	3.32	0.00	2011
ГУЛЯШ	90	15.6	208.5	1.66	0.02	2.39	0.00	9.66	119.23	316.50	6.15	0.00	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ (БУЛГУР)	150	4.7	42.1	0.00	0.02	0.13	0.09	9.77	1.90	1.32	0.00	0.00	2008
КИСЕЛЬ	200	0.1	113.0	2.00	0.00	0.10	0.00	5.00	8.00	0.00	0.00	0.00	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0.3	94.7	0.00	0.00	0.78	0.00	9.20	33.60	51.60	0.00	0.00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	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:	760	28.9	626.4	16.83	0.44	6.87	0.09	84.71	222.70	812.23	11.78	0.00	
Полдник													
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	250	0.0	96.8	0.00	0.00	0.00	0.00	11.59	0.00	1.58	0.00	0.00	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3.3	193.5	0.03	0.04	0.17	0.11	29.09	59.49	64.45	1.36	0.01	
Итого за прием пищи:	300	3.3	290.2	0.03	0.04	0.17	0.11	40.68	59.49	66.03	1.36	0.01	

Всего за день:	55.7	191.1	0.54	0.51	9.63	0.28	0.48	145.44	10.96	22.47	0.15
----------------	------	-------	------	------	------	------	------	--------	-------	-------	------

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Энергети- ческая		Витамины					Минеральные вещества				
	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Р, мг	Fe, мг	I, мкг	F, мг	Si
Итого за весь период	549,6	2223,9	6,83	570,25	7,37	4,87	6,46	7 287,06	111,37	259,26	1,71	
Среднее значение за период	55,0	222,4	0,68	57,03	0,74	0,49	0,65	728,71	11,14	25,93	0,17	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	29,8	54,8										

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед	Полдник
7- 11 начальная школа	762	300