

Директор МКОУ СОШ №2
Левовкумского муниципального округа

2025г.



Левюкского муниципального округа Ставропольского края

Завтрак

Понедельник 1 неделя																
Завтрак																
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,кк	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е,мг	Mg ,мг	Ca, мг	P,мг	Fe, мг			
макароны отварные с сыром	150/24	3,7	6,3	17,7	143,33	0,08	0	0	0,7	6,5	8,6	2,3	5,6	204	2011	
хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	13,2	9,2	34,8	0,44	ПР		
кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0	14	125,78	90	0,13	379	2011	
яблоко сезонное калиброванное 1 шт.	200	0,4	0,4	9	44,4	0,03	10	0	0,2	9	16	11	2,2			
Итого за приём пищи:	614	10,43	9,78	61,97	381,85	0,19	11,3	20	1,42	42,7	159,58	138,1	8,37			
Обед																
салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0	1,39	9,05	14,98	16,98	0,28	45	2011	
борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/8	1,8	5	12,3	102	0	22,2	0,2	2,3	27,4	54,5	51,8	1,3	82	2011	
каша ячневая рассыпчатая	150	4,79	4,44	30,88	182,55	0,09	0	0	0	23,75	39,23	164,4	0,87	302	2011	
котлета из говядины	90	12,9	13,5	11,8	219,8	0	0	0	0,4	22,2	3,9	91,1	2,3	268	2011	
чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	2,4	14,2	4,4	0,36	377	2011	
хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	13,2	9,2	34,8	0,44	ПР		
хлеб ржано-пшеничный	30	1,26	0,25	11,12	51,73	0,03	0	0	0,23	5,63	5,18	23,85	0,7	ПР		
Итого за приём пищи:	785	24,83	25,56	104,5	747,84	0,17	35,29	0,2	4,84	103,63	141,19	387,33	6,25			
Всего за день:	1399	35,26	35,34	166,47	1129,69	0,36	46,59	20,2	6,26	146,33	300,77	525,43	14,62			

Завтрак

Вторник 1 неделя

Завтрак

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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
каша вязкая молочная из риса с маслом	220	5,45	9,86	48,12	303,64	0,05	0,87	49,82	0	33,15	119,06	143,13	0,57	174	2011
масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	0,00	2,40	3,00	0,02	14	2011
хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	19,8	13,8	52,2	0,66	ПР	
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	376	2011
Итого за приём пищи:	490	10,34	17,73	92,23	569,92	0,11	0,9	89,82	0,88	54,35	146,36	201,13	1,53		
Обед															
овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,00	2,94	0	0	8,40	10,20	18,00	0,30	71	2011
суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6	0,18	4,66	0	0	28,46	34,14	70,48	1,64	102	2011
каша перловая рассыпчатая	150	4,46	4,34	31,69	183,6	0,04	0	0	0	18,99	19,28	154,91	0,87	302	2011
птица жаренная	90/9	21,83	21,91	0,07	284,4	0,09	2,56	96,12		22,43	46,53	160,25	1,57	293	2011
компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,2	17,46	32,48	23,44	0,7	349	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	13,2	9,2	34,8	0,44	ПР	
хлеб ржано-пшеничный	30	1,26	0,25	11,12	51,73	0,03	0	0	0,23	5,63	5,18	23,85	0,7	ПР	
Итого за приём пищи:	779	36,18	31,27	108,58	871,85	0,4	10,89	96,12	0,95	114,57	157,01	485,73	6,22		
Всего за день:	1269	46,52	49	200,81	1441,77	0,51	11,79	185,94	1,83	168,92	303,37	686,86	7,75		

Среда 1 неделя

Завтрак															
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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	0	0		135,83	14,82	203,93	4,56	302	2011
котлеты рубленные из птицы	90/9	13,77	26,46	13,91	349,2	0,09	0,94	82,26	0,34	18,72	49,99	87,79	1,28	295	2011
какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0	21,34	152,22	124,56	0,48	382	2011
хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	19,8	13,8	52,2	0,66	ПР	
Итого за приём пищи:	509	31,19	36,69	99,11	851,83	0,42	2,53	106,66	1,12	195,69	230,83	468,48	6,98		
Обед															
икра кабачковая	60	0,61	2,91	3,19	41,56	0,02	3,91	0	1,43	10,36	59,05	33,4	0,41		
суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,15	2,27	13,96	94,6	0,09	6,6	0	0,26	21,82	23,36	54,06	0,9	112	2011
каша пшеничная рассыпчатая	150	6,32	4,5	38,85	221,25	0,12				34,22	24,05	158,97	2,69	302	2011
биточки из говядины	90	12,9	13,5	11,8	219,8	0	0	0	0,4	22,2	3,9	91,1	2,3	268	2011
компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	107,4	0,01	0,9	0	0	5,14	14,18	4,4	0,95	342	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	13,2	9,2	34,8	0,44	ПР	
хлеб ржано-пшеничный	30	1,26	0,25	11,12	51,73	0,03	0	0	0,23	5,63	5,18	23,85	0,7	ПР	
Итого за приём пищи:	770	26,56	23,99	126,12	829,86	0,31	11,41	0	2,84	112,57	138,92	400,58	8,39		
Всего за день:	1279	57,75	60,68	225,23	1681,69	0,73	13,94	106,66	3,96	308,26	369,75	869,06	15,37		

Четверг 1 неделя

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
оладьи со сгущенным молоком	150/20	12,96	12,48	72,58	454	0,24	0,75	32,5		55,96	188,98	231	2,14	401	2011
чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	2,4	14,2	4,4	0,36	377	2011
яблоко сезонное калиброванное 1 шт.	200	0,4	0,4	9	44,4	0,03	10	0	0,2	9	16	11	2,2		
Итого за приём пищи:	577	13,49	12,9	96,78	560,4	0,27	13,58	32,5	0,2	67,36	219,18	246,4	4,7		
Обед															
салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,74	46,62	0,03	10,83	0	0	10,47	10,63	19,10	0,50	23	2011
суп картофельный с фасолью	200	4,39	4,22	13,23	118,6	0,18	4,66	0	0	28,46	34,14	70,48	1,64	102	2011
рис отварной	150	3,65	5,37	6,68	209,7	0,026	0	0	0	16,34	1,37	60,95	0,53	304	2011
птица тушеная в соусе	90/50	21,2	18,22	5,27	270	0,09	2,59	67,5		23,65	70,02	162,90	1,64	290	2011
кисель из сока	200	0,31	0	39,4	160	0,01	2,4	0	0	7,26	22,46	18,5	0,19	359	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	13,2	9,2	34,8	0,44	ПР	
хлеб ржано-пшеничный	30	1,26	0,25	11,12	51,73	0,03	0	0	0,23	5,63	5,18	23,85	0,7	ПР	
Итого за приём пищи:	820	34,63	32,13	97,76	950,17	0,406	20,48	67,5	0,75	105,01	153	390,58	5,64		
Всего за день:	1397	48,12	45,03	194,54	1510,57	0,676	34,06	100	0,95	172,37	372,18	636,98	10,34		

Пятница 1 неделя															
Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
макаронные изделия отварные	150	5,52	4,61	26,45	168,45	0,06	0	0	1,95	21,12	4,83	37,17	1,1	309	2011
котлета из говядины	90	12,9	13,5	11,8	219,8	0	0	0	0,4	22,2	3,9	91,1	2,3	268	2011
хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	19,8	13,08	52,2	0,66	ПР	
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	376	2011
Итого за приём пищи:	500	23,23	18,73	82,23	588,53	0,12	0,03	0	3,13	64,52	32,91	183,27	4,34		
Обед															
свекла тушенная в сметанном соусе	60	1,07	4	5,6	61	0,01	0,75	10	0	10,91	24,54	0,79	0,79	140	2011
суп картофельный с крупой рисовой	200	1,58	2,17	9,69	68,6	0,07	6,6	0	0	18,22	21,36	44,78	0,7	101	2011
каша ячневая рассыпчатая	150	4,79	4,44	30,88	182,55	0,09	0	0	0	23,75	39,23	164,4	0,87	302	2011
тефтели из говядины	90/50	9,97	11,14	13,05	192,18	0,06	0,92	43,17		23,33	35,57	112,47	1,11	278	2011
компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,2	17,46	32,48	23,44	0,7	349	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	13,2	9,2	34,8	0,44	ПР	
хлеб ржано-пшеничный	30	1,26	0,25	11,12	51,73	0,03	0	0	0,23	5,63	5,18	23,85	0,7	ПР	
Итого за приём пищи:	820	22,49	22,49	121,67	782,38	0,32	9	53,17	0,95	112,5	167,56	404,53	5,31		
Всего за день:	1320	45,72	41,22	203,9	1370,91	0,44	9,03	53,17	4,08	177,02	200,47	587,8	9,65		

Понедельние 2 неделя

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
сырники из творога со сгущенным молоком	150/20	26,33	21,78	41,63	468,71	0,1	0,8	89,61	0	44,54	341,70	380,99	0,93	219	2011
яблоко сезонное калиброванное 1 шт.	200	0,4	0,4	9	44,4	0,03	10	0	0,2	9	16	11	2,2		
чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10		15,4	126,6	92,8	0,41	378	2011
Итого за приём пищи:	570	28,25	23,53	66,53	594,11	0,17	12,13	99,61	0,2	68,94	484,3	484,79	3,54		
Обед															
салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0	1,39	9,05	14,98	16,98	0,28	45	2011
борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/8	1,44	3,94	8,75	83	0,04	8,54	0	1,92	20,90	39,78	43,68	0,98	82	2011
плов из птицы	90/150	20,34	12,56	42,88	366,4	0,13	7,23	23,36		64,85	55,62	210,40	2,37	291	2011
компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	107,4	0,01	0,9	0	0	5,14	14,18	4,4	0,95	342	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	13,2	9,2	34,8	0,44	ПР	
хлеб ржано-пшеничный	30	1,26	0,25	11,12	51,73	0,03	0	0	0,23	5,63	5,18	23,85	0,7	ПР	
Итого за приём пищи:	778	27,15	19,26	113,83	738,29	0,26	26,93	23,36	4,06	118,77	138,94	334,11	5,72		
Всего за день:	1348	55,4	42,79	180,36	1332,4	0,43	39,06	122,97	4,26	187,71	623,24	818,9	9,26		

Вторник 2 неделя															
Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
каша вязкая молочная пшеничная с маслом	220	7,85	10,05	49,36	320	0,13	0,87	49,82	0	40,3	133,7	201,18	2,15	173	2011
сыр порционный	15	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	0,1	5,5	132	75	0,2	15	2011
хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	19,8	13,08	52,2	0,66	ПР	
масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	0,00	2,40	3,00	0,02	14	2011
кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0	14	125,78	90	0,13	379	2011
Итого за приём пищи:	505	19,34	25,08	94,42	681,38	0,23	2,17	109,92	0,98	79,6	406,96	421,38	3,16		
Обед															
овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,00	2,94	0	0	8,40	10,20	18,00	0,30	71	2011
суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6	0,18	4,66	0	0	28,46	34,14	70,48	1,64	102	2011
пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16		0,15	27,75	36,96	86,6	1,01	312	2011
котлета рыбная	90	10,05	12,29	12,13	199,64	0,05	0,26	36,98	0,62	31,3	37,54	136,39	1,19	234	2011
кисель из сока	200	0,31	0	39,4	160	0,01	2,4	0	0	7,26	22,46	18,5	0,19	359	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	13,2	9,2	34,8	0,44	ПР	
хлеб ржано-пшеничный	30	1,26	0,25	11,12	51,73	0,03	0	0	0,23	5,63	5,18	23,85	0,7	ПР	
Итого за приём пищи:	770	22,65	22,02	116,78	767,94	0,45	28,42	36,98	1,52	122	155,68	388,62	5,47		
Всего за день:	1275	41,99	47,1	211,2	1449,32	0,68	30,59	146,9	2,5	201,6	562,64	810	8,63		

Среда 2 неделя

Завтрак																
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность,ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		B1, мг	С, мг	А, мг	Е,мг	Mg ,мг	Ca, мг	P,мг	Fe, мг			
каша ячневая рассыпчатая	150	4,79	4,44	30,88	182,55	0,09	0	0	0	23,75	39,23	164,4	0,87	302	2011	
котлета из говядины	90	12,9	13,5	11,8	219,8	0	0	0	0,4	22,2	3,9	91,1	2,3	268	2011	
молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	28	240	180	0,2	385	2011	
хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	19,8	13,08	52,2	0,66	ПР		
Итого за приём пищи:	500	28,23	23,54	81,26	649,63	0,23	2,6	40	1,18	93,75	296,21	487,7	4,03			
Обед																
свекла тушенная в сметанном соусе	60	1,07	4	5,6	61	0,01	0,75	10	0	10,91	24,54	0,79	0,79	140	2011	
суп картофельный с крупой пшеничной	200	1,58	2,17	9,69	68,6	0,07	6,6	0	0	18,22	21,36	44,78	0,7	101	2011	
каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	0	0		135,83	14,82	203,93	4,56	302	2011	
котлеты рубленные из птицы	90/9	13,77	26,46	13,91	349,2	0,09	0,94	82,26	0,34	18,72	49,99	87,79	1,28	295	2011	
чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	2,4	14,2	4,4	0,36	377	2011	
хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	13,2	9,2	34,8	0,44	ПР		
хлеб ржано-пшеничный	30	1,26	0,25	11,12	51,73	0,03	0	0	0,23	5,63	5,18	23,85	0,7	ПР		
Итого за приём пищи:	786	29,57	39,39	113,48	929,8	0,45	11,12	92,26	1,09	204,91	139,29	400,34	8,83			
Всего за день:	1286	57,8	62,93	194,74	1579,43	0,68	13,72	132,26	2,27	298,66	435,5	888,04	12,86			

Четверг 2 неделя																
Завтрак																
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 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	Mg,мг	Ca,мг	P,мг	Fe, мг			
каша вязкая молочная пшенная с маслом	220	7,85	10,05	49,36	320	0,13	0,87	49,82	0	40,3	133,7	201,18	2,15	173	2011	
сыр Российский	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	5,25	132,00	75,00	0,15	15	2011	
масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	0,00	2,40	3,00	0,02	14	2011	
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	376	2011	
хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	19,8	13,08	52,2	0,66	ПР		
Итого за приём пищи:	505	16,22	22,35	93,47	640,28	0,2	1,01	128,82	0,96	66,75	292,28	334,18	3,26			
Обед																
салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,65	2,19	42,42	0,03	4,95	0,00	0,00	9,63	11,40	20,35	0,44	24	2011	
ши из свежей капусты с картофелем	200/8	1,41	3,96	6,32	71,80	0,05	12,62	0	1,9	17,70	39,40	39,20	0,66	88	2011	
макаронные изделия отварные	150	5,52	4,61	26,45	168,45	0,06	0	0	1,95	21,12	4,83	37,17	1,1	309	2011	
тефтели из говядины	90/50	9,97	11,14	13,05	192,18	0,06	0,92	43,17		23,33	35,57	112,47	1,11	278	2011	
компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,2	17,46	32,48	23,44	0,7	349	2011	
хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	13,2	9,2	34,8	0,44	ПР		
хлеб ржано-пшеничный	30	1,26	0,25	11,12	51,73	0,03	0	0	0,23	5,63	5,18	23,85	0,7	ПР		
Итого за приём пищи:	828	22,56	24,1	110,46	752,9	0,29	19,22	43,17	4,8	108,07	138,06	291,28	5,15			
Всего за день:	1333	38,78	46,45	203,93	1393,18	0,49	20,23	171,99	5,76	174,82	430,34	625,46	8,41			

Пятница 2 неделя

Пятница 2 неделя															
Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 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	Mg,мг	Ca, мг	P,мг	Fe,мг		
каша пшеничная рассыпчатая	150	6,32	4,5	38,85	221,25	0,12	0	0	0	34,22	24,05	158,97	2,69	302	2011
птица тушеная в соусе	90/50	21,2	18,22	5,27	270	0,09	2,59	67,5		23,65	70,02	162,90	1,64	290	2011
какао с молоком сгущенным	200	3,67	2,6	25,09	138,4	0,03	0,38	9,5	0	18	127,99	117,86	0,64	383	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	13,2	9,2	34,8	0,44	ПР	
Итого за приём пищи:	530	34,35	25,72	88,53	723,17	0,28	2,97	77	0,52	89,07	231,26	474,53	5,41		
Обед															
икра кабачковая	60	1,63	4,31	8,72	80,28	0,02	2,8	0	0	10,8	54,6	33,5	0,44		
суп картофельный с крупой рисовой	200	1,58	2,17	9,69	68,6	0,07	6,6	0	0	18,22	21,36	44,78	0,7	101	2011
рагу из мясо птицы	90/150	17,57	14,61	20,85	285,26	0,12	16,05	28,8	0	49,37	39,21	189,39	2,51	289	2011
компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	107,4	0,01	0,9	0	0	5,14	14,18	4,4	0,95	342	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	13,2	9,2	34,8	0,44	ПР	
хлеб ржано-пшеничный	30	1,26	0,25	11,12	51,73	0,03	0	0	0,23	5,63	5,18	23,85	0,7	ПР	
Итого за приём пищи:	770	25,36	21,9	97,58	686,79	0,29	26,35	28,8	0,75	102,36	143,73	330,72	5,74		
Всего за день:	1300	59,71	47,62	186,11	1409,96	0,57	29,32	105,8	1,27	191,43	374,99	805,25	11,15		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	487,05	478,16	1967,29	14298,92	5,57	248,33	1145,89	33,14	2027,12	#####	#####
Среднее значение за период	48,71	47,82	196,73	1429,89	0,56	24,83	114,59	3,31	202,71	397,33	725,38
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от											

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Примерное меню для возрастной категории 7-11 лет	530	790