

Согласовано
Начальник ТО
Роспотребнадзора по Ставропольскому краю
в Буденновском районе



Согласовано
Начальник пришкольного лагеря
МКОУ СОШ №2
М.А. Коняхина

"03" июня 2024 г.



2024 г.

Примерное десятидневное меню

для организации горячего питания завтраков и обедов пришкольного лагеря "Солнышко"
Муниципального козеного общеобразовательного учреждения "Средне общеобразовательная школа №2"
Левовкумского муниципального округа Ставропольского края
12 лет и старше

Понедельные 1 недели

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, к.к.	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг			
Макароны отварные с сыром	180/36	4,5	7,6	21,25	172,22	0	1,17	0	0,3	31,7	55,6	97,5	0,5	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	2011	
Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,02	0,38	10	0	12,92	###	86,4	0,08	380	2011	
Вафли	2 шт.	4,6	5	37,3	210,85	0,08	0	0	0,7	28	36	110	20	ПР		
Итого за приём пищи:	456	15,2	14,99	98,79	589,99	0,14	1,55	10	1,52	85,82	230	329	21			

Обед

салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	0	2,31	15,09	24,97	28,31	0,47	45	2011
борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,25	6,25	15,37	127,5	0	27,75	0,25	2,87	34,25	68,1	64,8	1,63	82	2011
каша ячневая рассыпчатая	180	5,75	5,32	37,06	219,06	0,11	0	0	0	28,49	47,1	197	1,04	302	2011
котлета из говядины	100	14,82	15,51	13,56	252,64	0	0	0	0,5	27,75	4,48	114	2,64	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	23,9	0,7	ПР	
Итого за приём пищи:	917	28,68	31	118,1	866,85	0,2	47,68	0,25	6,43	126,8	173	467	7,28		
Всего за день:	1373	43,88	45,99	216,89	1456,84	0,34	49,23	10,25	7,95	212,6	403	796	28,3		

Вторник 1 неделя

Завтрак

Прием 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	Мg, мг	Са, мг	Р, 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	143	0,57	174	2011	
сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	5,25	###	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	
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	PP		
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 прием пищи:	485	12,24	21,96	82,57	577,16	0,1	1,01	128,82	0,7	53	274	259	1,46			
Обед																
салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60	0,03	4,69	0,00	0,00	13,19	22,32	39,59	0,57	20	2011	
суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0	0	35,58	42,7	88,1	2,05	102	2011	
каша перловая рассыпчатая	180	5,35	5,21	38,03	220,32	0,05	0	0	0	22,79	23,1	186	1,04	302	2011	
птица жаренная	100/10	24,26	24,34	0,08	316	0,1	2,84	106,8		24,92	51,7	178	1,74	293	2011	
компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,2	17,46	32,5	23,4	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	PP		
хлеб ржано-пшеничный	30	1,26	0,25	11,12	51,73	0,03	0	0	0,23	5,63	5,18	23,9	0,7	PP		
Итого за прием пищи:	910	40,93	41,58	119,45	1029,22	0,5	14,09	106,8	0,95	132,8	187	574	7,24			
Всего за День:	1395	53,17	63,54	202,02	1606,38	0,6	15,1	235,62	1,65	185,8	460	832	8,7			

Среда 1 недели

Прием 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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг			
каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	0,25	0	0	0	162,99	17,78	###	5,47	302	2011	
котлеты рубленые из птицы	100/10	15,3	29,4	15,46	388	0,1	1,04	91,4	0,38	20,8	55,5	97,5	1,42	295	2011	
какао с молоком стученным	200	3,67	2,6	25,09	138,4	0,03	0,38	9,5	0	18	###	118	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	PP		
печенье промышленного производства	2 шт.	7,5	11,8	74,4	436	0,08	0	0	0,7	28	36	110	20	PP		
Итого за прием пищи:	530	39,95	51,51	180,64	1348,42	0,5	1,42	100,9	1,6	243	247	605	28			
Обед																
икра кабачковая	100	2,72	7,18	14,53	133,8	0,03	4,67	0	0	18	90,9	55,8	0,73		2011	
суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,11	8,25	0	0,33	27,28	29,2	67,6	1,13	112	2011	
каша пшеничная рассыпчатая	180	8,2	9,61	48,07	312	0,15	0	48	0	43,9	43,3	187	3,18	302	2011	
биточки из говядины	100	15,84	22,54	13,22	322	0,06	0	40	0	30,60	12,82	###	2,70	268	2011	
компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	107,4	0,01	0,9	0	0	5,14	14,2	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	PP		
хлеб ржано-пшеничный	30	1,26	0,25	11,12	51,73	0,03	0	0	0,23	5,63	5,18	23,9	0,7	PP		
Итого за прием пищи:	900	34,03	42,98	151,6	1138,7	0,43	13,82	88	1,08	143,8	205	543	9,83			
Всего за День:	1430	73,98	94,49	332,24	2487,12	0,93	15,24	188,9	2,68	386,7	451	1148	37,8			

Четверг 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. едкая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг			
																	В2, мг		
Завтрак																			
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. едкая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур				
каша жидкая молочная из манной крупы	220	6,1	11,3	33,5	260,1	0,1	1,63	0,07	0	25,72	167	235	0,53	14	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 и 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	PP					
Итого за приём пищи:	477	9,47	18,97	68,15	481,62	0,14	4,46	40,07	0,62	41,32	193	277	1,35						
Обед																			
салат из свежих помидоров	100	1,10	6,11	4,57	77,70	0,05	18,05	0,00	0,00	17,46	17,71	31,84	0,83	23	2011				
суп картофельный с фасолью	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0	0	35,58	42,7	88,1	2,05	102	2011				
рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	0,031	0	0	0	19,6	1,64	73,1	0,63	304	2011				
птица тушеная в соусе	100/50	23,56	20,24	5,86	300	0,1	2,88	75	0	26,28	77,80	###	1,82	290	2011				
кисель из сока	200	0,31	0	39,4	160	0,01	2,4	0	0	7,26	22,5	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	PP					
хлеб ржано-пшеничный	30	1,26	0,25	11,12	51,73	0,03	0	0	0,23	5,63	5,18	23,9	0,7	PP					
Итого за приём пищи:	950	39,26	38,72	140,83	1082,84	0,491	29,16	75	0,75	125	177	451	6,66						
Всего за день:	1427	48,73	57,69	208,98	1564,46	0,631	33,62	115,07	1,37	166,3	369	728	8,01						

Пятница 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. едкая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг			
																	В2, мг		
Завтрак																			
макаронные изделия отварные	180	6,62	5,53	31,73	202,14	0,07	0	0	2,34	25,34	5,8	44,6	1,33	309	2011				
котлета из говядины	100	15,84	22,54	13,22	322	0,06	0	40	0	30,60	12,82	###	2,70	268	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	PP					
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				
вафли	2 шт.	4,6	5	37,3	210,85	0,08	0	0	0,7	28	36	110	20	PP					
Итого за приём пищи:	520	30,29	33,49	116,57	888,51	0,25	0,03	40	3,56	98,54	74,9	362	24,8						
Обед																			
свекла тушеная в сметанном соусе	100	1,78	6,6	9	102	0,02	1,25	16,6	0	18,18	40,9	46,9	1,32	140	2011				
суп картофельный с крупной рисовой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0	0	22,78	26,7	56	0,88	101	2011				
каша ячневая рассыпчатая	180	5,75	5,32	37,06	219,06	0,11	0	0	0	28,49	47,1	197	1,04	302	2011				
тефтели из говядины	100/50	10,68	11,93	13,98	205,91	0,07	0,98	46,25	0,2	25,00	38,11	###	1,19	278	2011				
компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,52	17,46	32,5	23,4	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	PP					
хлеб ржано-пшеничный	30	1,26	0,25	11,12	51,73	0,03	0	0	0,23	5,63	5,18	23,9	0,7	PP					
Итого за приём пищи:	950	25,26	27,3	134,6	890,77	0,38	11,21	62,85	0,95	130,7	200	503	6,27						
Всего за день:	1470	55,55	60,79	251,17	1779,28	0,63	11,24	102,85	4,51	229,3	275	865	31						

Понедельник 2 недели

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	Мg, мг	Са, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Запеканка из творога со сгущ. молоком	200/20	35,07	26,54	67,2	648	0,14	1,13	156					63,74	###	###	1,54	223	2011	
Чай с сахаром и молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10					15,4	127	92,8	0,41	378	2011	
Итого за приём пищи:	420	36,59	27,89	83,1	729	0,18	2,46	166	0				79,14	596	609	1,95			
Обед																			
салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	0	2,31	15,09	24,97	28,31	0,47				45	2011	
борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,25	6,25	15,37	127,5	0	27,75	0,25	2,87	34,25	68,1	64,8	1,63				82	2011	
плов из птицы	100/180	23,73	14,65	50,03	427,47	0,15	8,44	27,25		75,66	64,89	###	2,76				291	2011	
компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	107,4	0,01	0,9	0	0	5,14	14,2	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				PP		
хлеб ржано-пшеничный	30	1,26	0,25	11,12	51,73	0,03	0	0	0,23	5,63	5,18	23,9	0,7				PP		
Итого за приём пищи:	910	31,87	24,96	130,19	868,02	0,25	54,19	27,5	5,93	149	187	402	6,95						
Всего за День:	1330	68,46	52,85	213,29	1597,02	0,43	56,65	193,5	5,93	228,1	783	1011	8,9						

Вторник 2 недели

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	K, 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	134	201	2,15				173	2011	
сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	5,25	###	75,00	0,15				15	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				PP		
кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,02	0,38	10	0	12,92	###	86,4	0,08				380	2011	
печенье промышленного производства	2 шт.	7,5	11,8	74,4	436	0,08	0	0	0,7	28	36	110	20				PP		
Итого за приём пищи:	475	24,93	28,67	164	1016,92	0,28	1,36	98,82	1,3	99,67	440	507	22,8						
Обед																			
салат из свежих овощей	100	0,75	6,02	2,35	66,60	0,03	4,69	0,00	0,00	13,19	22,32	39,59	0,57				20	2011	
суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0	0	35,58	42,7	88,1	2,05				102	2011	
пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,7	0,17	21,79	0	0,18	33,3	44,4	104	1,21				312	2011	
котлета рыбная	100	11,16	13,65	13,47	221,82	0,05	0,29	41,09	0,69	34,78	41,7	152	1,33				234	2011	
кисель из сока	200	0,31	0	39,4	160	0,01	2,4	0	0	7,26	22,5	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				PP		
хлеб ржано-пшеничный	30	1,26	0,25	11,12	51,73	0,03	0	0	0,23	5,63	5,18	23,9	0,7				PP		
Итого за приём пищи:	900	25,81	31,35	126,73	906,62	0,56	35	41,09	1,62	142,9	188	460	6,49						
Всего за День:	1375	50,74	60,02	290,73	1923,54	0,84	36,36	139,91	2,92	242,6	628	968	29,3						

Среда 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергич. ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мг, мг			Са, мг	Р, мг	Fe, мг
каша ячневая рассыпчатая	180	5,75	5,32	37,06	219,06	0,11	0	0	0	28,49	47,1	197	1,04	302	2011
котлета из говядины	100	15,84	22,54	13,22	322	0,06	0	40	0	30,60	12,82	###	2,70	268	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	###	###
кефир 2,5%	200	0,2	2,5	12	85	0,01	8,91	0,01	0	4,86	8,84	5,94	1,21	###	###
Итого за приём пищи:	520	24,95	30,76	81,6	719,58	0,22	8,91	40,01	0,52	77,15	77,9	408	5,39		
Обед															
свекла тушеная в сметанном соусе	100	1,78	6,6	9	102	0,02	1,25	16,6	0	18,18	40,9	46,9	1,32	140	2011
суп картофельный с пшеничной крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0	0	22,78	26,7	56	0,88	101	2011
каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	0,25	0	0	0	162,99	17,78	###	5,47	302	2011
котлеты рубленые из птицы	100/10	15,3	29,4	15,46	388	0,1	1,04	91,4	0,38	20,8	55,5	97,5	1,42	295	2011
чай с сахаром и 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	###	###
хлеб ржано-пшеничный	30	1,26	0,25	11,12	51,73	0,03	0	0	0,23	5,63	5,18	23,9	0,7	###	###
Итого за приём пищи:	917	33,92	46,69	128,58	1075,5	0,53	13,37	108	1,13	246	170	508	10,6		
Всего за день:	1437	58,87	77,45	210,18	1795,08	0,75	22,28	148,01	1,65	323,1	247	916	16		

Четверг 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергич. ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мг, мг			Са, мг	Р, мг	Fe, мг
каша вязкая молочная пшеница с маслом	200	7,85	10,05	49,36	320	0,13	0,87	49,82	0	40,3	134	201	2,15	173	2011
сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	5,25	###	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
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	###	###
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
вафли	2 шт.	4,6	5	37,3	210,85	0,08	0	0	0,7	28	36	110	20	###	###
Итого за приём пищи:	485	19,24	27,15	121,11	804,37	0,26	1,01	128,82	1,4	88,15	324	427	23		
Обед															
салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,08	3,65	70,70	0,04	8,25	0,00	0,00	16,04	19,00	33,92	0,74	24	2011
ши из свежей капусты с картофелем	250/10	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0	2,38	22,13	49,25	49,00	0,83	88	2011
макаронные изделия отварные	180	6,62	5,53	31,73	202,14	0,07	0	0	2,34	25,34	5,8	44,6	1,33	309	2011
тефтели из говядины	100/50	10,68	11,93	13,98	205,91	0,07	0,98	46,25	0	25,00	38,11	###	1,19	278	2011
компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,2	17,46	32,5	23,4	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	###	###
хлеб ржано-пшеничный	30	1,26	0,25	11,12	51,73	0,03	0	0	0,23	5,63	5,18	23,9	0,7	###	###
Итого за приём пищи:	947	25,11	29,23	119,71	846,55	0,33	25,74	46,25	5,67	124,8	159	330	5,93		
Всего за день:	1432	44,35	56,38	240,82	1650,92	0,59	26,75	175,07	7,07	213	483	757	29		

Пятница 2 недели

Применение 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	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Р, мг	Fe, мг		
каша пшеничная рассыпчатая	180	8,2	9,61	48,07	312	0,15	0	48	0	43,9	43,3	187	3,18	302	2011			
птица тушеная в соусе	100/50	23,56	20,24	5,86	300	0,1	2,88	75	0	26,28	77,80	###	1,82	290	2011			
какао с молоком студеным	200	3,67	2,6	25,09	138,4	0,03	0,38	9,5	0	18	###	118	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:	570	38,59	32,85	98,34	843,92	0,32	3,26	132,5	0,52	101,4	258	521	6,08					
Обед																		
икра кабачковая	100	2,72	7,18	14,53	133,8	0,03	4,67	0	0	18	90,9	55,8	0,73		2011			
суп картофельный с крупной рисовой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0	0	22,78	26,7	56	0,88	101	2011			
рагу из птицы	100/180	20,5	17,04	24,32	332,8	0,14	18,72	33,6	0	57,60	###	###	2,93	289	2011			
компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	107,4	0,01	0,9	0	0	5,14	14,2	4,4	0,95	342	2011			
хлеб пшеничный	30	1,14	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0	9,9	6,9	26,1	0,33	ПР				
хлеб ржано-пшеничный	30	1,26	0,25	11,12	51,73	0,03	0	0	0,23	5,63	5,18	23,9	0,7	ПР				
Итого за приём пищи:	890	38,01	27,64	104,45	781,62	0,33	32,54	33,6	0,23	119,1	190	387	6,52					
Всего за день:	1460	76,6	60,49	202,79	1625,54	0,65	35,8	166,1	0,75	220,4	448	908	12,6					

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества					
	Белки, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг				
Итого за весь период	322,88	1274,24	9486,69	4,001	276,8	589,34	24,74	1440,82	1833,7	4625,6	73,76				
Среднее значение за период	32,29	127,42	948,67	0,40	27,68	58,93	2,47	144,08	183,37	462,56	7,38				

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 12 лет и старше	487	904