

Согласовано
Начальнику ТО
Роспотребнадзора по Ставропольскому краю
в Буденновском районе
В В Пронькин

УТВЕРЖДАЮ

Начальник отдела образования
администрации Левокумского муниципального округа
Ставропольского края
Е.А.Шевченко

Примерное меню раскладка
для организации бесплатного горячего питания завтраков и обедов обучающихся 1-4 классов в
муниципальных казённых общеобразовательных учреждений Левокумского муниципального округа на 2024-2025 учебный год

Понедельник 1 неделя

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		
Завтрак															
котлеты рубленые из птицы	90	12,7	15,6	10,2	231,4	0	1,3	0,1	2,3	24,1	8,2	141	1,7	294	2011
каша гречневая рассыпчатая	180	3,6	4,6	37,7	206	0	0	0	3	26	11	78	0,6	302	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
чай с лимоном	200	0,4	0	11,7	49,5	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	377	2011
Итого за приём пищи:	510	19,86	20,28	78,92	581,3	0,06	4,6	0,1	5,3	75	55,6	269,3	4,6		
Обед															
икра свекольная	60	1,2	0,06	12,33	54,72	0,02	2,53	0	0	19,34	27,9	36,6	0,6	75	2011
суп картофельный с домашней лапшой	200	3,9	2,8	19	117	0,1	6	0,2	0,4	21	22	54	0,9	113	2011
биточки из говядины	90	12,9	13,5	11,8	219,8	0	0	0	0,4	22,2	11,3	91,1	2,4	268	2011
каша ячневая рассыпчатая	150	4,78	4,43	30,88	182,55	0,09	0	0	0	23,74	39,2	164	1,61	302	2011
чай с сахаром	180	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	1,4	11,1	2,8	0,28	376	2011
хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
Итого за приём пищи:	750	28,01	21,19	121,03	789,67	0,37	8,56	0,2	1,5	106,58	126,1	409,4	7,79		
Всего за день:	1210	47,87	41,47	199,95	1370,97	0,43	13,16	0,3	6,8	181,58	181,7	678,7	12,39		

Вторник 1 неделя

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		
Завтрак															
каша вязкая молочная из риса	210	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	35,2	61,8	108	0,5	174	2011
кофейный напиток	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	1,3	0	0	18,7	62,1	53,5	0,3	379	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
масло сливочное (порционно)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	14	2011
яблоко калиброванное	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0	0,1	32	22	4,4		

сыр Российский (порционно)	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
Итого за приём пищи:	585	16,06	25	103,1	708,8	0,15	11,45	143,8	0,18	67,93	435,35	378,66	6,08		
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		
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
картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	143,35	0,15	21		0,15	29,33	14,64	79,73	1,16	310	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 ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	10	9,2	42,4	1,24		
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
Итого за приём пищи:	778	20,67	23,98	125,56	813,91	0,37	36,11	36,98	4,48	122,35	191,87	388,9	5,97		
Итого за весь день:	1363	36,73	48,98	228,66	1522,71	0,52	47,56	180,78	4,66	190,28	627,22	767,56	12,05		
Среда 1 неделя															

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		
котлеты из говядины	90	14,26	20,29	11,9	289,8	0,05	0	36	0	27,54	11,54	152,78	2,43	268	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
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
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
Итого за приём пищи:	480	26,61	27,58	82,76	691,05	0,2	0,38	45,5	1,95	79,86	153,56	342,61	4,97		
Обед															
яблоко сезонное калиброванное 1 шт.	100	0,4	0,4	9	44,4	0,03	10	0	0,2	9	16	11	2,2		
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
тефтели из говядины	90	9,97	11,14	13,05	192,18	0,06	0,92	43,17	0	23,33	35,57	112,47	1,11	278	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
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 ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	10	9,2	42,4	1,24		
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
Итого за приём пищи:	810	25,28	20,71	138,06	857,94	0,43	16,31	43,17	0,76	120,44	155,87	449,5	8,56		
Итого за весь день:	1290	51,89	48,29	220,82	1548,99	0,63	16,69	88,67	2,71	200,3	309,43	792,11	13,53		
Четверг 1 неделя															

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		
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
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	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		

Итого за приём пищи:	480	23,57	12,66	77,2	520,8	0,19	7,26	23,36	0	79,45	75,92	248	3,45		
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
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
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
каша пшенная рассыпчатая	150	6,6	5,73	37,88	229,5	0,17				47,34	16,64	134,43	1,55	302	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 ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	10	9,2	42,4	1,24		
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
Итого за приём пищи:	787	28,13	38,78	128,95	980,50	0,43	24,72	82,26	3,99	121,15	153,59	360,00	6,76		
Итого за весь день:	1267	51,7	51,44	206,15	1501,3	0,62	31,98	105,62	3,99	200,6	229,51	608	10,21		

Пятница 1 неделя

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				
биточки из говядины	90	14,26	20,29	11,9	289,8	0,05	0	36				27,54	11,54	152,78	2,43	268	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
кофейный напиток с молоком сусленным	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,02	0,38	10	0			12,92	128,78	86,42	0,08	380	2011
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0			13,2	9,2	34,8	0,8		
Итого за приём пищи:	480	26,68	26,86	90,99	718,85	0,25	0,38	46	0			87,88	173,57	432,97	6		

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 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 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
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
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 ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	10	9,2	42,4	1,24		
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
Итого за приём пищи:	786	38,15	33,62	105,87	886,67	0,49	15,9	96,12	1,79	212,44	174,36	523,96	9,64		
Итого за весь день:	1266	64,83	60,48	196,86	1605,52	0,74	16,28	142,12	1,79	300,32	347,93	956,93	15,64		

Понедельник 2 неделя

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				
запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,77	21,01	53,2	513	0,11	0,9	123,5				50,46	371,61	408,8	1,22	223	2011
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:	370	29,29	22,36	69,1	594	0,15	2,23	133,5	0			65,86	498,21	501,6	1,63		

Обед

яблоко сезонное калиброванное 1 шт.	100	0,4	0,4	9	44,4	0,03	10	0	0,2	9	16	11	2,2		
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
котлета из говядины	90	14,26	20,29	11,9	289,8	0,05	0	36		27,54	11,54	152,78	2,43	268	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
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 ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	10	9,2	42,4	1,24		
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
Итого за приём пищи:	810	26,76	27,81	133,37	905,56	0,31	17,33	36	0,76	114,41	119,06	464,11	8,94		
Итого за весь день:	1180	56,05	50,17	202,47	1499,56	0,46	19,56	169,5	0,76	180,27	617,27	965,71	10,57		

Вторник 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Завтрак			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Пищевые вещества				В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г											
каша вязкая молочная из пшенной крупы	220	8,64	11,06	54,3	352	0,14	0,96	54,8	0	44,33	147,07	221,3	2,37	173	2011
масло сливочное (порционно)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	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	40	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	0	0	0	135,83	14,82	203,93	4,56		
яблоко сезонное калиброванное 1 шт.	100	0,4	0,4	9	44,4	0,03	10	0	0,2	9	16	11	2,2		
Итого за приём пищи:	570	17,81	25,87	117,04	775,15	0,38	10,99	54,9	0,3	190,56	189,99	441,03	9,41		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Обед			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Пищевые вещества				В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г											
икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,02	3,40	0	0	18,09	35,53	36,55	1,02	75	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
рагу из 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 ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	10	9,2	42,4	1,24		
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
Итого за приём пищи:	770	28,94	19,57	114,76	808,8	0,43	25,01	28,8	0,36	124,26	141,46	378,02	8,16		
Итого за весь день:	1340	46,75	45,44	231,8	1583,95	0,81	36	83,7	0,66	314,82	331,45	819,05	17,57		

Среда 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Завтрак			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Пищевые вещества				В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г											
котлеты рубленые 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
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
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
сок фруктовый т/п 0,2 кг	200	1	0,2	19,6	83,4	0	4	0	0	8	14	14	2,8		
Итого за приём пищи:	489	26,53	32,83	91,47	770,75	0,36	4,94	82,26	0,34	175,75	88,01	340,52	9,44		

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		
-----------------	----	------	------	------	-------	------	------	---	------	-------	-------	------	------	--	--

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
каша пшеничная рассыпчатая	150	6,32	4,5	38,85	221,25	0,12				34,22	24,05	158,97	2,69	302	2011
шницель из говядины	90	14,26	20,29	11,9	289,8	0,05	0	36		27,54	11,54	152,78	2,43	268	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 ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	10	9,2	42,4	1,24		
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
Итого за приём пищи:	778	28,34	32,16	141,17	981,97	0,34	14,85	36	3,71	123,48	175,28	484,53	8,74		
Итого за весь день:	1267	54,87	64,99	232,64	1752,72	0,7	19,79	118,26	4,05	299,23	263,29	825,05	18,18		

Четверг 2 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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
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
картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	143,35	0,15	21		0,15	29,33	14,64	79,73	1,16	310	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	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
Итого за приём пищи:	487	16,2	16,71	69,66	499,39	0,26	24,09	36,98	0,77	76,23	75,58	255,32	3,51		

Обед

яблоко сезонное калиброванное 1 шт.	100	0,4	0,4	9	44,4	0,03	10	0	0,2	9	16	11	2,2		
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
птица отварная	90/9	19,85	22,73	0,43	282,6	0,05	4,23	82,08	0	4,86	51,84	112,95	1,32	288	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
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 ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	10	9,2	42,4	1,24		
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
Итого за приём пищи:	827	32,51	32,14	117,72	900,51	0,34	27,58	82,08	2,66	95,97	197,35	428,19	7,79		
Итого за весь день:	1314	48,71	48,85	187,38	1399,9	0,6	51,67	119,06	3,43	172,2	272,93	683,51	11,3		

Пятница 2 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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
птица тушеная в соусе	90	21,2	18,22	5,27	270	0,09	2,59	67,5		23,65	70,02	162,90	1,64	290	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
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	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
Итого за приём пищи:	480	33,55	25,51	76,13	671,25	0,24	2,97	77	1,95	75,97	212,04	352,73	4,18		

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
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
тефтели из говядины	90	9,97	11,14	13,05	192,18	0,06	0,92	43,17		23,33	35,57	112,47	1,11	278	2011
каша пшенная рассыпчатая	150	6,6	5,73	37,88	229,5	0,17				47,34	16,64	134,43	1,55	302	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 ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	10	9,2	42,4	1,24		
хлеб пшеничный	40	3,16	0,08	19,32	94,4	0,06	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,8		
Итого за приём пищи:	770	27,31	23,72	135	870,28	0,53	16,74	43,17	1,75	136,52	133,91	415,96	7,57		
Итого за весь день:	1250	60,86	49,23	211,13	1541,53	0,77	19,71	120,17	3,7	212,49	345,95	768,69	11,75	0	0

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая к-та	Витамины							
	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		Витамины				Минеральные вещества			
					В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Мg,мг	Са,мг	Р,мг	Fe,мг
Итого за весь период	526,9	530,5	2129,3	15649,4	6,5	268,0	#####	26,5	2348,8	3571,6	7991,7	137,4
Среднее значение за период	52,69	53,05	212,93	1564,94	0,65	26,80	#####	2,65	234,88	357,16	799,17	13,74