

## ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ( 54308 ) ЗАВТРАК - НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА -ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ (1-4 КЛАСС) - 68,52 руб.

1 день

Применяемые наименования блюд	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур				
	Белки, г		Жиры, г		Углевод. кал.		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	К, мг	К, мг	К, мг		К, мг	К, мг	К, мг	К, мг
	Белки, г	Жиры, г	Углевод. кал.	Углевод. кал.	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	К, мг	К, мг	К, мг	К, мг	К, мг		К, мг	К, мг	К, мг	К, мг
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСТОМ	150	15,10	18,70	43,70	403,30	12,50	0,19	0,32	184,87	2,43	251,46	246,34	39,05	2,00	212,56	0,00	0,01	0,75	395	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	36,70	0,00	0,00	0,00	2008	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ФРУКТ МЫТЫЙ (ЯБЛОКО)	120	0,40	0,40	10,24	49,12	1,00	0,03	0,00	0,01	0,00	2,10	0,00	0,37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008	
Итого за прием пищи:	500	17,79	19,29	78,67	562,17	13,50	0,27	0,34	184,88	2,43	266,51	271,54	50,67	2,60	252,00	0,00	0,01	0,75			
Всего за день:		17,79	19,29	78,67	562,17	13,50	0,27	0,34	184,88	2,43	266,51	271,54	50,67	2,60	252,00	0,00	0,01	0,75			

2 день

Применяемые наименования блюд	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур				
	Белки, г		Жиры, г		Углевод. кал.		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	К, мг	К, мг	К, мг		К, мг	К, мг	К, мг	К, мг
	Белки, г	Жиры, г	Углевод. кал.	Углевод. кал.	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	К, мг	К, мг	К, мг	К, мг	К, мг		К, мг	К, мг	К, мг	К, мг
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	150	4,97	4,28	32,51	188,44	8,99	0,18	0,19	78,00	2,00	129,00	142,18	24,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	306,1	2011
КУРИНАЯ ГРУДКА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	25/65	7,61	10,81	4,46	151,36	0,65	0,03	0,06	86,50	0,04	73,47	67,79	9,15	1,03	154,09	0,02	0,01	0,04	290	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	36,70	0,00	0,00	0,00	2008	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,23	0,00	10,24	42,76	0,84	0,00	0,01	0,00	0,00	14,71	6,41	6,34	0,78	33,86	0,00	0,00	0,00	377	2011	
ОПАДАЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	30/5	3,01	2,74	9,97	76,58	3,02	0,00	0,02	0,00	0,00	13,82	9,96	5,53	0,18	18,26	0,00	0,00	0,00	П.П.		
Итого за прием пищи:	505	16,11	18,02	72,23	530,19	13,50	0,26	0,30	164,50	2,10	236,90	253,44	55,20	2,80	244,90	0,02	0,01	0,64			
Всего за день:		16,11	18,02	72,23	530,19	13,50	0,26	0,30	164,50	2,10	236,90	253,44	55,20	2,80	244,90	0,02	0,01	0,64			

3 день

Применяемые наименования блюд	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур				
	Белки, г		Жиры, г		Углевод. кал.		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	К, мг	К, мг	К, мг		К, мг	К, мг	К, мг	К, мг
	Белки, г	Жиры, г	Углевод. кал.	Углевод. кал.	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	К, мг	К, мг	К, мг	К, мг	К, мг		К, мг	К, мг	К, мг	К, мг
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	180	3,60	6,00	27,60	178,80	10,62	0,13	0,05	125,94	1,41	55,88	82,13	16,44	0,69	67,26	0,00	0,00	0,04	184	2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,00	4,50	0,30	51,30	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,93	69,55	4,35	0,91	45,00	0,02	0,01	0,48	209	2011	
ЛОБЕВЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,00	1,00	13,10	66,40	2,07	0,02	0,00	20,00	0,00	59,74	42,35	11,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	379	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	54,50	0,00	0,00	0,01	2008	2008	
БЛИНЧИКИ	50	3,00	5,00	11,80	104,20	1,00	0,00	0,07	0,00	0,10	119,25	0,30	4,00	0,00	100,00	0,00	0,00	0,00	5	П.П.	
Итого за прием пищи:	520	16,42	16,81	77,89	528,11	13,59	0,25	0,30	146,04	2,40	266,30	236,33	52,84	2,60	266,76	0,02	0,01	0,61			
Всего за день:		16,42	16,81	77,89	528,11	13,59	0,25	0,30	146,04	2,40	266,30	236,33	52,84	2,60	266,76	0,02	0,01	0,61			

4 день

Применяемые наименования блюд	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур				
	Белки, г		Жиры, г		Углевод. кал.		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	К, мг	К, мг	К, мг		К, мг	К, мг	К, мг	К, мг
	Белки, г	Жиры, г	Углевод. кал.	Углевод. кал.	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	К, мг	К, мг	К, мг	К, мг	К, мг		К, мг	К, мг	К, мг	К, мг
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ С МОРОЖЬЮ	60	0,90	3,11	2,90	43,28	5,71	0,01	0,02	0,15	0,00	24,50	16,75	9,22	0,49	99,96	0,00	0,00	0,00	45	2011	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ЮРИЦЕЙ	180/30	12,00	13,00	33,70	299,80	6,79	0,17	0,24	152,00	2,10	190,90	173,80	27,19	1,51	100,00	0,02	0,01	0,71	259	2011	
КОМПОТ ИЗ ЯГОДЫ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,19	0,00	1,56	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	344	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	54,50	0,00	0,00	0,00	2008	2008	
Итого за прием пищи:	520	16,72	16,42	71,37	500,19	12,50	0,26	0,29	162,15	2,10	234,09	213,55	54,46	3,00	265,78	0,02	0,01	0,72			
Всего за день:		16,72	16,42	71,37	500,19	12,50	0,26	0,29	162,15	2,10	234,09	213,55	54,46	3,00	265,78	0,02	0,01	0,72			





5 день

Приним пища, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества						№ Сборник рецептур							
	Белок, г	Жиры, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг		К, мг	Na, мг	Fe, мг	Ca, мг	F, мг		
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	3,65	4,21	11,11	7,63	0,09	0,19	102,83	1,78	139,14	65,31	7,45	0,59	57,04	0,02	0,01	0,39	171,1	2011
МЯСО ТУШЕНОЕ С СОУСОМ (ГОВЯДИНА)	8,10	11,50	14,00	7,00	0,11	0,10	61,67	0,63	105,94	142,00	22,57	1,12	130,12	0,00	0,00	0,29	256	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	0,00	0,00	9,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,82	0,31	25,09	110,41	0,00	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,60	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01	2008	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	0,90	1,27	9,67	54,21	0,00	0,01	0,01	0,00	3,77	11,70	2,00	0,27	14,30	0,00	0,00	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	16,55	17,29	69,55	500,16	14,63	0,28	0,33	164,80	2,41	266,40	261,01	50,43	286,70	0,02	0,01	0,89		
Всего за день:	16,55	17,29	69,55	500,16	14,63	0,28	0,33	164,80	2,41	266,40	261,01	50,43	286,70	0,02	0,01	0,89		

6 день

Приним пища, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества						№ Сборник рецептур							
	Белок, г	Жиры, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг		К, мг	Na, мг	Fe, мг	Ca, мг	F, мг		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	12,90	15,70	36,00	344,90	0,19	0,27	147,70	2,00	213,40	107,90	43,00	1,80	191,00	0,00	0,01	0,63	311	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2008	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008
ФРУКТ МЯТЫЙ (ЯБЛОКО)	0,33	0,33	8,50	40,77	0,83	0,02	0,00	0,00	1,74	15,00	3,57	0,10	0,00	0,02	0,00	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	15,52	16,22	71,23	495,42	13,43	0,28	0,29	147,71	2,00	228,00	228,10	57,78	2,50	230,44	0,02	0,01	0,63	
Всего за день:	15,52	16,22	71,23	495,42	13,43	0,28	0,29	147,71	2,00	228,00	228,10	57,78	2,50	230,44	0,02	0,01	0,63	

7 день

Приним пища, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества						№ Сборник рецептур							
	Белок, г	Жиры, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг		К, мг	Na, мг	Fe, мг	Ca, мг	F, мг		
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ, КАПУСТА ТУШЕНАЯ)	4,10	5,50	21,70	152,70	0,15	0,18	111,65	1,27	177,24	116,00	13,00	0,20	100,00	0,02	0,01	0,62	128131	
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С СОУСОМ	8,50	10,80	17,00	199,20	1,07	0,05	47,90	0,83	25,60	75,15	28,00	1,30	93,42	0,00	0,00	0,07	294	2011
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	7,15	0,00	1,95	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	344	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,90	0,00	0,00	0,01	2008	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	0,98	1,27	9,67	54,21	0,00	0,01	0,01	0,00	3,77	11,70	2,60	0,27	14,30	0,00	0,00	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	17,40	17,88	83,14	563,22	13,67	0,30	159,59	2,10	205,40	244,85	61,66	2,77	273,04	0,02	0,01	0,70		
Всего за день:	17,40	17,88	83,14	563,22	13,67	0,30	159,59	2,10	205,40	244,85	61,66	2,77	273,04	0,02	0,01	0,70		

8 день

Приним пища, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества						№ Сборник рецептур								
	Белок, г	Жиры, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг		К, мг	Na, мг	Fe, мг	Ca, мг	F, мг			
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ	5,48	5,62	28,60	186,50	3,00	0,16	0,00	0,00	113,00	164,60	21,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	174	2011	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СТУШЕННЫМ МОЛОКОМ	10,00	10,90	16,40	203,70	10,80	0,03	0,27	144,00	2,10	96,55	42,50	20,44	0,00	191,95	0,02	0,01	0,66	223	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	8,20	0,00	1,80	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	349	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	2,67	0,22	17,56	82,89	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	8,05	29,40	11,55	0,70	45,15	0,00	0,00	0,01	2008	2008
Итого за прием пищи:	18,15	16,74	72,14	511,79	13,90	0,25	0,29	144,00	2,10	225,88	236,50	54,79	2,60	238,01	0,02	0,01	0,67		
Всего за день:	18,15	16,74	72,14	511,79	13,90	0,25	0,29	144,00	2,10	225,88	236,50	54,79	2,60	238,01	0,02	0,01	0,67		



ЦИПЛИЧНОЕ МЕНЮ ( 54308 ) ЗАВТРАК - НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА -ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ (1-4 КЛАСС) - 68,52 руб.

Применяемые наименования блюд	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества				№ Сборник рецептур			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калории, кДж	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	К, мг	Л, мг	Св, мг		Е, мг		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,87	4,51	12,30	113,27	3,61	0,08	0,03	39,73	1,65	23,57	12,62	0,13	0,00	0,01	202,1	2011	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ В СОУСЕ	50/40	6,00	9,30	4,50	127,30	4,00	0,09	0,23	121,00	0,42	100,00	151,00	1,37	54,32	0,02	0,00	279	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	2008	
КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	24,14	96,56	0,00	0,00	0,00	0,00	11,61	4,50	1,94	0,00	0,72	0,00	0,00	411	2008
БЛИНЧИКИ	50	2,02	2,74	11,80	79,94	6,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,29	0,00	0,00	132,06	0,00	0,00	5	П.П
Итого за прием пищи:	570	17,71	16,86	78,23	535,48	13,61	0,25	0,29	150,73	2,37	220,65	221,37	56,73	2,50	251,60	0,02	0,01	0,69
Всего за день:		17,71	16,86	78,23	535,48	13,61	0,25	0,29	160,73	2,37	220,65	221,37	56,73	2,50	251,60	0,02	0,01	0,69

Применяемые наименования блюд	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества				№ Сборник рецептур				
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калории, кДж	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	К, мг	Л, мг	Св, мг		Е, мг			
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,17	7,01	21,74	162,86	0,00	0,13	0,01	56,70	0,00	12,46	87,16	1,15	54,00	0,02	0,01	0,42	128	2011
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	50/40	9,30	5,00	17,00	150,20	6,16	0,03	0,21	92,90	2,15	129,50	81,00	0,00	0,00	0,00	0,27	253	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	2008		
ЧАЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	1,00	1,00	6,90	40,60	0,09	0,01	0,00	0,01	0,01	44,00	7,00	8,30	39,00	0,00	0,00	378	2011	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВАРЛИ)	13	1,50	3,23	9,30	72,23	7,50	0,04	0,05	0,00	0,00	30,00	52,50	11,25	101,25	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	503	18,79	16,55	80,03	544,30	13,75	0,28	0,30	149,61	2,16	227,45	259,66	59,95	2,90	260,75	0,02	0,01	0,70	
Всего за день:		18,79	16,55	80,03	544,30	13,75	0,29	0,30	149,61	2,16	227,45	259,66	59,95	2,90	260,75	0,02	0,01	0,70	

ИП Александрова

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калории, кДж	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	К, мг	Л, мг	Св, мг	Е, мг		
Итого за весь период:	173,16	172,08	754,48	5 271,02	135,98	2,67	3,03	1 553,71	22,17	2 397,67	2 455,35	562,51	27,06	2 557,48	0,20	0,10	6,90
Среднее значение за период	17,32	17,21	75,45	527,10	13,60	0,27	0,30	155,37	2,22	239,77	245,54	56,25	2,71	255,75	0,02	0,01	0,69
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,10	29,40	57,50														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	
ЗАВТРАК 1-4 КЛАСС ( 68,52 РУБ.)	516



ДИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ( 64314 ) ОБЗ-ЗАВТРАК (1-4 КЛАСС) НА СУММУ 71 руб. 30 коп.

1 день

Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, к. к. л.	Витамины				Минеральные вещества						№ Сборник рецептур			
	Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг		К, мг	Ca, мг	Se, мг
140	0,01	1,44	0,01	13,06	0,00	0,00	0,01	0,03	0,85	0,41	0,04	0,01	0,29	0,00	0,00	0,00	2011
30	2,29	0,19	15,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2008
200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	2008
120	0,40	0,40	10,24	48,12	1,00	0,03	0,00	0,01	2,10	0,00	8,37	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	2008
2 ПРИЕМ ПИЩИ																	
13	0,98	1,27	9,67	54,21	0,00	0,01	0,01	0,00	3,77	11,70	2,60	0,27	14,30	0,00	0,00	0,00	2008
200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	2008
703	3,88	3,30	54,33	264,84	1,00	0,09	0,03	0,02	25,72	37,31	23,53	0,88	54,77	0,02	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:																	

2 день

Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, к. к. л.	Витамины				Минеральные вещества						№ Сборник рецептур			
	Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг		К, мг	Ca, мг	Se, мг
150	4,97	4,28	32,51	189,44	8,99	0,16	0,19	78,00	2,06	128,00	142,18	24,28	0,00	0,00	0,00	0,60	2011
25/65	7,51	10,91	4,46	151,36	0,65	0,03	0,06	86,50	0,04	73,47	87,79	9,15	1,03	154,09	0,02	0,01	2011
200	0,23	0,00	10,24	42,76	0,84	0,00	0,01	0,00	0,00	14,71	8,41	6,34	0,79	33,86	0,00	0,00	2011
25	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	2008
2 ПРИЕМ ПИЩИ																	
30/5	3,01	2,74	9,97	76,58	3,02	0,00	0,02	0,00	0,00	13,82	9,86	5,53	0,18	18,26	0,00	0,00	П.П.
200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	2008
700	18,11	18,02	81,91	568,88	13,50	0,26	0,30	164,50	2,10	242,95	253,44	65,51	2,60	245,64	0,02	0,01	0,64
Итого за прием пищи:																	

3 день

Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, к. к. л.	Витамины				Минеральные вещества						№ Сборник рецептур			
	Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг		К, мг	Ca, мг	Se, мг
180	5,60	8,00	39,68	252,87	10,52	0,13	0,05	125,94	1,41	55,88	82,13	16,44	0,69	87,26	0,00	0,04	184
40	5,06	4,50	0,30	61,30	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,93	69,55	4,35	0,91	45,00	0,02	0,01	209
200	1,00	1,00	13,10	65,40	2,07	0,02	0,00	20,00	0,00	59,74	42,35	11,55	0,00	0,00	0,00	0,08	379
48	3,43	0,28	22,58	106,57	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	10,35	37,60	14,85	0,90	58,05	0,00	0,01	2008
2 ПРИЕМ ПИЩИ																	
50	3,00	5,00	11,80	104,20	1,00	0,00	0,07	0,00	0,10	119,25	0,30	4,00	0,00	100,00	0,00	0,00	5
200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430
715	18,03	18,78	97,14	629,04	13,59	0,24	0,29	146,04	2,40	271,20	233,13	52,80	2,50	281,05	0,02	0,01	0,81
Итого за прием пищи:																	

4 день

Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, к. к. л.	Витамины				Минеральные вещества						№ Сборник рецептур				
	Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг		К, мг	Ca, мг	Se, мг	F, мг
180/30	12,00	13,00	33,70	299,80	6,00	0,17	0,22	152,00	2,10	190,90	173,80	27,18	1,51	100,00	0,02	0,01	0,71	259
25	1,91	0,16	12,55	56,21	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	2008
200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,19	0,00	1,58	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	2011
КОМПОТ ИЗ ЯГОДЫ																		
60	0,90	3,11	2,90	43,28	5,71	0,01	0,02	0,15	0,00	24,50	16,75	9,22	0,49	99,96	0,00	0,00	0,00	2011
20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	18,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	2008
200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430
715	16,34	16,39	78,55	527,95	11,71	0,25	0,28	152,15	2,10	238,99	228,35	54,12	2,50	259,57	0,02	0,01	0,71	
Итого за прием пищи:																		





ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ( 54314 ) ОБЗ-ЗАВТРАК (1-4 КЛАСС) НА СУММУ 71 руб. 30 коп.



Прием пищи, наименование блюда	5 день										№ Сборник рецептур								
	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины					Минеральные вещества									
	Белок, г	Жиры, г	Углевод, г	к.д.г.	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг		Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Ca, мг	Se, мг	F, мг
150	3,65	4,21	11,11	96,93	7,63	0,08	0,19	102,83	1,78	139,14	65,31	7,45	0,59	57,04	0,00	0,01	0,39	171,1	2011
2565	8,10	11,60	14,00	191,90	10,00	0,14	0,24	127,00	0,63	152,41	172,65	22,57	1,12	188,96	0,02	0,00	0,68	256	2011
200	0,00	0,00	9,88	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008
45	3,43	0,28	22,58	106,57	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	58,05	0,00	0,00	0,00	0,01	2008
2 ПРИЕМ ПИЩИ																			
13	0,98	1,27	9,87	54,21	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	3,77	11,70	2,60	0,27	14,30	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
200	0,00	0,00	9,88	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008
608	16,16	17,26	76,72	527,01	17,63	0,30	0,46	228,83	2,41	317,77	287,46	50,09	2,88	319,73	0,02	0,01	1,06		

Прием пищи, наименование блюда	6 день										№ Сборник рецептур								
	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины					Минеральные вещества									
	Белок, г	Жиры, г	Углевод, г	к.д.г.	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг		Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Ca, мг	Se, мг	F, мг
170/25	12,90	15,70	30,00	344,90	12,60	0,19	0,27	147,70	2,00	213,40	187,90	43,00	1,58	169,00	0,00	0,01	0,63	311	2008
30	2,29	0,19	15,05	71,66	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,80	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008
2 ПРИЕМ ПИЩИ																			
120	0,33	0,33	8,50	40,77	0,83	0,02	0,00	0,01	0,00	1,74	0,00	3,57	0,10	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	2008
545	15,52	16,22	71,23	485,42	13,43	0,26	0,29	147,71	2,00	228,09	213,10	57,78	2,28	208,44	0,02	0,01	0,63		

Прием пищи, наименование блюда	7 день										№ Сборник рецептур								
	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины					Минеральные вещества									
	Белок, г	Жиры, г	Углевод, г	к.д.г.	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг		Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Ca, мг	Se, мг	F, мг
80/80	4,10	6,50	21,70	152,70	12,50	0,15	0,18	111,69	1,27	177,34	116,00	13,00	0,20	100,00	0,02	0,01	0,52	128/131	
50/40	8,50	10,80	17,00	199,20	1,07	0,08	0,08	47,90	0,83	75,60	75,15	28,00	1,30	93,42	0,00	0,00	0,07	294	2011
200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,19	0,00	1,56	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	344	2011
45	3,43	0,28	22,58	106,57	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	58,05	0,00	0,00	0,00	0,01	2008
2 ПРИЕМ ПИЩИ																			
13	0,98	1,27	9,87	54,21	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	3,77	11,70	2,60	0,27	14,30	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008
708	17,61	17,85	90,31	590,08	13,57	0,29	0,29	159,59	2,10	230,30	240,65	61,32	2,67	267,33	0,02	0,01	0,70		

Прием пищи, наименование блюда	8 день										№ Сборник рецептур								
	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины					Минеральные вещества									
	Белок, г	Жиры, г	Углевод, г	к.д.г.	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг		Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Ca, мг	Se, мг	F, мг
150	4,57	4,68	23,74	155,37	2,50	0,12	0,00	0,00	0,00	94,14	137,13	17,49	1,58	0,00	0,02	0,00	0,00	174	2011
70/5	19,00	10,90	16,40	203,70	10,90	0,00	0,20	144,00	2,10	65,35	0,00	5,44	0,00	98,00	0,00	0,01	0,33	223	2011
200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	0,00	1,80	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	349	2011
30	2,29	0,19	15,05	71,66	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,80	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
2 ПРИЕМ ПИЩИ																			
30/5	2,31	4,31	15,09	101,45	0,00	0,05	0,02	0,04	0,08	7,80	25,15	9,90	0,51	39,45	0,00	0,00	0,00	1	2008
200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008
690	19,17	20,08	89,64	515,97	13,40	0,23	0,24	144,04	2,18	188,22	189,48	45,94	2,79	177,79	0,02	0,01	0,52		

того за прием пищи:

УТВЕРЖДАЮ ИП АЛЕКСАНДРОВА

ЗАНО С РУКОВОДИТЕЛЕМ УчРЕЖДЕНИЯ

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ( 54314 ) ОБЪЗ-ЗАВТРАК (1-4 КЛАСС) НА СУММУ 71 руб. 30 коп.

9 день

Приним. пищи, наименования блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества				№ Сборник рецептур			
	Белок, г	Жир, г	Углевод, г	ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	К, мг	Л, мг		Fe, мг	Ca, мг	F, мг
ПРИЕМ ПИЩИ	180	5,87	4,51	22,21	152,95	3,61	0,08	0,03	39,73	1,65	97,26	23,57	12,62	0,13	0,00	0,02	0,01	202,1
	50/40	6,00	9,30	4,80	127,30	4,00	0,09	0,23	121,00	0,42	100,00	151,00	25,87	1,37	54,32	0,00	0,00	278
	45	3,43	0,28	22,58	106,57	0,00	0,07	0,02	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	58,05	0,00	0,00	0,01	2008
	200	0,00	0,00	24,14	96,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,61	4,50	1,94	0,00	0,72	0,00	0,00	411
2 ПРИЕМ ПИЩИ																		
50	2,02	2,74	11,80	79,94	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,29	0,30	0,00	0,00	132,06	0,00	0,00	5
200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	430
765	17,32	16,83	95,31	602,02	13,61	0,24	0,28	160,73	2,37	225,55	217,17	65,39	2,40	245,89	0,02	0,01	0,69	2008

10 день

Приним. пищи, наименования блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества				№ Сборник рецептур			
	Белок, г	Жир, г	Углевод, г	ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	К, мг	Л, мг		Fe, мг	Ca, мг	F, мг
ПРИЕМ ПИЩИ	150	3,17	7,01	21,74	162,86	0,00	0,13	0,01	58,70	0,00	12,45	87,16	29,86	1,56	74,18	0,02	0,01	128
	50/40	9,30	5,00	17,00	150,20	6,16	0,03	0,21	92,90	2,15	129,50	81,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,27	253
	45	2,67	0,22	17,56	82,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,05	29,40	11,55	0,70	48,15	0,00	0,00	2068
	200	1,00	1,00	6,90	40,60	0,09	0,01	0,00	0,01	0,01	44,00	7,00	8,30	0,00	39,00	0,00	0,00	378
2 ПРИЕМ ПИЩИ																		
13	1,50	3,23	9,30	72,23	7,60	0,04	0,06	0,00	0,00	0,00	30,00	52,50	11,25	0,75	101,25	0,00	0,00	2008
200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	430
698	17,64	16,46	82,18	547,48	13,75	0,27	0,29	149,61	2,16	230,05	257,06	62,37	3,00	280,32	0,02	0,01	0,28	2008

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	К, мг	Л, мг	Fe, мг	Ca, мг	F, мг
того за весь период	158,98	161,19	817,32	5 367,80	125,19	2,43	2,73	1 454,22	19,85	2 188,84	2 155,15	520,45	24,90	2 300,53	0,20	0,09	5,87
среднее значение за период	15,90	16,12	81,73	536,78	12,52	0,24	0,27	145,42	1,99	219,80	215,52	52,05	2,49	230,05	0,02	0,01	0,59
содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,80	27,00	61,20														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	
ОБЪЗ ЗАВТРАК 1-4 КЛАСС (71,30РУБ.)	694







ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (5-11 КЛАСС) ЗАВТРАК СТАРШАЯ ШКОЛА (5-11 КЛАСС) НА СУММУ - 12.6 руб. + 70 руб. (ДОТАЦИЯ + РОДИТЕЛЬСКАЯ ПЛАТА) - 82.60 руб.

5 день

Применяемые наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	к.д.г.	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг			Ca, мг	Se, мг	F, мг
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6,20	4,76	23,45	161,49	3,81	0,08	0,04	41,95	1,75	102,68	24,09	13,33	0,14	0,00	0,00	0,01	0,01	202-1	2011
МЯСО ТУШЕНОЕ С СОУСОМ (ГОВЯДИНА)	30/70	9,20	14,00	17,04	230,96	12,00	0,12	0,25	157,00	0,55	140,00	171,90	30,00	2,76	192,00	0,02	0,00	0,82	256	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,68	39,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	116,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01	2008	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВАФЛИ)	13	0,36	0,43	10,05	46,02	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	2,08	4,68	1,30	0,20	18,20	0,00	0,00	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	553	19,58	19,50	85,31	595,58	15,81	0,28	0,33	198,95	2,30	262,31	243,47	62,44	4,10	275,44	0,02	0,01	0,84		
Всего за день:		19,58	19,50	85,31	595,58	15,81	0,28	0,33	198,95	2,30	262,31	243,47	62,44	4,10	275,44	0,02	0,01	0,84		

6 день

Применяемые наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	к.д.г.	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг			Ca, мг	Se, мг	F, мг
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180/30	14,20	19,00	35,00	367,80	14,77	0,18	0,29	216,59	2,40	226,40	210,90	41,00	2,60	200,00	0,00	0,01	0,90	311	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,09	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01	2008	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008
ФРУКТ МЯТЫЙ (ЯБЛОКО)	120	0,33	0,33	8,50	40,77	0,83	0,02	0,00	0,01	0,00	1,74	0,00	3,57	0,10	0,00	0,02	0,00	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	580	18,35	19,64	78,27	565,88	15,60	0,29	0,32	216,60	2,40	245,69	252,90	62,38	3,70	265,24	0,02	0,01	0,91		
Всего за день:		18,35	19,64	78,27	565,88	15,60	0,29	0,32	216,60	2,40	245,69	252,90	62,38	3,70	265,24	0,02	0,01	0,91		

7 день

Применяемые наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	к.д.г.	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг			Ca, мг	Se, мг	F, мг
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ, КАПУСТА ТУШЕНАЯ)	90/90	4,10	6,90	21,70	156,00	6,53	0,15	0,15	7,29	1,37	160,00	132,00	16,50	1,87	40,00	0,02	0,01	0,76	128/131	
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С СОУСОМ	50/50	10,50	12,80	19,40	234,80	1,07	0,05	0,08	47,90	0,83	25,60	75,15	29,32	1,30	93,42	0,00	0,00	0,07	294	2011
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,19	0,00	1,56	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	344	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	116,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01	2008	2008
ШОКОЛАДНЫЙ БАТОНЧИК	25	1,64	2,34	18,00	99,52	7,00	0,00	0,07	165,81	0,00	60,00	0,00	10,00	0,00	60,00	0,00	0,00	0,00	П.П.	
Итого за прием пищи:	555	20,06	22,25	93,87	657,53	14,60	0,29	0,33	221,00	2,20	254,29	249,15	73,88	4,17	256,74	0,02	0,01	0,84		
Всего за день:		20,06	22,25	93,87	657,53	14,60	0,29	0,33	221,00	2,20	254,29	249,15	73,88	4,17	256,74	0,02	0,01	0,84		

8 день

Применяемые наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	к.д.г.	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг			Ca, мг	Se, мг	F, мг
ИКРА МОРКОВНАЯ	100	1,50	6,40	11,00	107,60	3,00	0,06	0,06	27,30	0,00	100,00	25,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	54	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	180	4,38	5,05	13,33	116,32	5,16	0,10	0,23	123,40	2,14	166,97	79,37	9,94	0,71	58,45	0,02	0,01	0,47	171,1	2011
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	25/75	9,40	8,50	12,30	183,30	2,00	0,11	0,00	50,60	0,00	93,00	32,93	1,70	108,00	0,00	0,00	0,43	246	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,23	0,00	10,24	42,76	0,84	0,00	0,01	0,00	0,00	14,71	9,41	6,34	0,79	33,86	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	116,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01	2008	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	13	0,36	1,27	9,67	54,21	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	3,77	11,78	2,60	0,27	14,30	0,00	0,00	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	643	20,31	21,83	81,63	602,80	15,00	0,30	0,39	201,30	2,14	206,95	259,48	87,31	4,47	286,11	0,02	0,01	0,91		
Всего за день:		20,31	21,83	81,63	602,80	15,00	0,30	0,39	201,30	2,14	206,95	259,48	87,31	4,47	286,11	0,02	0,01	0,91		



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (5-11 КЛАСС) ЗАВТРАК СТАРШАЯ ШКОЛА (5-11 КЛАСС) НА СУММУ - 12,6 руб. + 70 руб. (ДОТАЦИЯ + РОДИТЕЛЬСКАЯ ПЛАТА) - 82,60 руб.

9 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, к. к.	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур								
		Белки, г	Жиры, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	К, мг	Л, мг		Fe, мг	Сi, мг	Se, мг	F, мг				
ВИНЕГРЕТ ОВОШНОЙ	100	1,50	3,70	9,80	78,50	1,00	0,06	0,05	0,20	0,00	11,28	24,00	4,30	0,00	15,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	2011	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ В СОУСЕ	50/50	7,99	9,30	4,90	135,26	9,24	0,09	0,21	121,00	0,42	100,00	151,00	25,67	1,37	61,00	0,02	0,01	0,81	0,00	0,00	0,01	279	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,87	4,51	16,50	130,07	0,00	0,08	0,03	70,00	1,69	117,30	23,57	12,52	1,33	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,01	202,1	2011
КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	24,14	96,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,51	4,50	1,94	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,02	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008
БЛИНЧИКИ	50	2,02	2,74	11,00	79,94	8,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,29	0,30	0,00	0,00	132,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5	П.П
Итого за прием пищи:	650	21,20	20,56	94,23	645,74	16,24	0,31	0,32	191,20	2,37	251,99	245,37	51,03	3,70	273,28	0,02	0,01	0,85	0,00	0,00	0,01	0,85	
Всего за день:	21,20	20,56	94,23	645,74	16,24	0,31	0,32	191,20	2,37	251,99	245,37	51,03	3,70	273,28	0,02	0,01	0,85	0,00	0,00	0,01	0,85		

10 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, к. к.	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур								
		Белки, г	Жиры, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	К, мг	Л, мг		Fe, мг	Сi, мг	Se, мг	F, мг				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРОЖЬЮ	100	1,50	4,10	4,84	62,26	2,00	0,00	0,03	30,25	0,00	40,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,80	6,41	26,08	195,41	0,00	0,16	0,01	68,03	0,00	14,94	104,58	33,00	1,99	49,60	0,02	0,01	0,53	0,00	0,00	0,00	128	2011
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	50/50	9,30	5,00	22,00	170,20	8,16	0,06	0,21	92,90	2,15	129,90	81,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,27	253	2012
ЧАЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	1,00	1,00	6,90	40,60	0,09	0,01	0,00	0,01	0,01	44,00	7,00	8,30	0,00	39,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	26,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,90	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВАФЛИ)	13	1,90	3,23	9,30	72,23	7,50	0,04	0,05	0,00	0,00	30,00	52,50	11,28	0,75	101,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	643	20,92	22,05	94,21	659,11	15,75	0,35	0,33	191,19	2,16	270,86	287,08	89,05	3,74	284,35	0,02	0,01	0,81	0,00	0,00	0,01	0,81	
Всего за день:	20,92	22,05	94,21	659,11	15,75	0,35	0,33	191,19	2,16	270,86	287,08	89,05	3,74	284,35	0,02	0,01	0,81	0,00	0,00	0,01	0,81		

ИП Александрова

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, к. к.	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	К, мг	Л, мг	Fe, мг	Сi, мг	Se, мг
Итого за весь период	202,53	208,72	882,54	159,46	3,14	3,49	2 000,07	22,84	2 684,23	2 584,34	664,73	39,50	2 655,32	0,20	0,10	8,75
Среднее значение за период	20,26	20,87	88,25	15,95	0,31	0,35	200,01	2,28	268,42	268,43	66,47	3,95	265,53	0,02	0,01	0,88
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,00	30,20	56,80													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	594
ЗАВТРАК 5-11 КЛАСС (РОД ПЛАТА 70РУБ + 12,6 ДОТАЦИЯ) 12,60	594



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ( 54316 ) ОБЗ - ЗАВТРАК (5-11 КЛАСС) НА СУММУ 71 руб. 30 коп.

СОГЛАСОВАНО С РУКОВОДИТЕЛЕМ УЧРЕЖДЕНИЯ



№ рецептур	1 день										№ рецептур									
	Энергетическая ценность		Пшеничные вещества		Витамины		Минеральные вещества													
	ккал	г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг		Са, мг	Р, мг	К, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг			
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ	140	0,01	1,44	0,01	13,06	0,00	0,00	0,00	0,01	0,03	0,85	0,41	0,04	0,01	0,29	0,00	0,00	0,00	385	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,90	25,20	9,90	0,80	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,95	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008
ФРУКТ МЫТЫЙ (ЯБЛОКО)	120	0,40	0,40	10,24	49,12	1,00	0,03	0,00	0,01	0,00	2,10	0,00	0,37	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	2008
ПЕЧЕНЬЕ	13	0,90	1,27	9,67	54,21	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	3,77	11,70	2,60	0,27	14,30	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	703	3,68	3,30	54,33	264,84	1,00	0,09	0,03	0,02	0,03	25,72	37,31	23,53	0,88	64,77	0,02	0,00	0,00	0,00	

№ рецептур	2 день										№ рецептур										
	Энергетическая ценность		Пшеничные вещества		Витамины		Минеральные вещества														
	ккал	г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг		Са, мг	Р, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг					
ПЮРЕ ГОРЮХОВОЕ	150	4,97	4,28	32,51	188,44	0,99	0,18	0,19	78,00	2,06	128,00	142,18	34,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	306,1	2011
КУРИНАЯ ГРУДКА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	250	7,61	10,81	4,46	151,36	0,65	0,03	0,05	86,50	0,04	73,47	67,79	9,15	1,03	164,09	0,02	0,01	0,04	0,04	290	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,23	0,00	10,24	42,76	0,84	0,00	0,01	0,00	0,00	14,71	8,41	6,34	0,78	33,86	0,00	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,80	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ОЛАДЬИ СО СТУШЕННЫМ МОЛОКОМ	305	3,01	2,74	9,97	76,58	3,02	0,00	0,02	0,00	0,00	13,82	9,86	5,53	0,18	18,25	0,00	0,00	0,00	0,00	П.П.	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	700	18,11	18,02	81,91	588,89	13,50	0,26	0,30	164,50	2,10	242,95	253,44	66,51	2,80	245,64	0,02	0,01	0,01	0,64		

№ рецептур	3 день										№ рецептур										
	Энергетическая ценность		Пшеничные вещества		Витамины		Минеральные вещества														
	ккал	г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг		Са, мг	Р, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг					
КУРИЦА (КАРТОФЕЛЬ-КУРИЦА)	100	19,00	10,10	10,71	173,74	3,07	0,09	0,28	38,00	0,00	150,00	120,00	30,00	2,00	122,00	0,02	0,01	0,75	П.П.		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008	
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	150	4,86	5,86	33,07	210,73	9,77	0,11	0,04	104,95	1,17	46,57	68,44	13,70	0,57	47,72	0,00	0,00	0,00	0,03	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,80	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	680	16,95	16,95	76,19	532,92	11,84	0,26	0,34	142,95	2,00	215,87	213,64	46,22	3,17	209,90	0,02	0,01	0,78			

№ рецептур	4 день										№ рецептур										
	Энергетическая ценность		Пшеничные вещества		Витамины		Минеральные вещества														
	ккал	г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг		Са, мг	Р, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг					
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С КУРИЦЕЙ	160	12,00	13,00	33,70	289,80	6,00	0,17	0,22	152,00	2,10	190,90	173,80	27,18	1,51	100,00	0,02	0,01	0,71	259	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
КОМПОТ ИЗ ЯГОДЫ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,19	0,00	1,56	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	344	2011	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0,90	3,11	2,90	43,28	5,11	0,01	0,02	0,15	0,00	24,50	16,75	9,22	0,49	98,96	0,00	0,00	0,00	0,00	45	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	715	16,34	16,39	76,55	527,05	11,71	0,26	0,26	152,15	2,10	238,99	228,35	54,12	2,90	269,57	0,02	0,01	0,71			





Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины					Минеральные вещества					№ Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	К, мг	Ca, мг		Fe, мг	Na, мг
		1 ПРИЕМ ПИЩИ																
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,87	4,51	22,22	152,99	3,61	0,08	0,03	39,74	1,65	97,27	23,58	12,63	0,13	0,00	0,01	0,01	202.1
МЯСО ТУШЕНОЕ С СОУСОМ (ГОВЯДИНА)	250/40	8,10	11,50	14,00	191,90	10,00	0,14	0,24	127,00	0,63	152,41	172,65	22,57	1,12	160,66	0,02	0,00	256
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	430
СЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,43	0,28	22,58	106,57	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,30	58,05	0,00	0,00	2008
2 ПРИЕМ ПИЩИ																		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВАФЛИ)	13	0,36	0,43	10,05	46,02	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	2,08	4,66	1,30	0,20	18,20	0,00	0,00	2008
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	430
Итого за прием пищи:	473	17,76	16,72	88,21	574,88	13,61	0,29	0,30	166,74	2,28	274,21	238,71	53,57	2,35	286,59	0,02	0,01	0,70

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины					Минеральные вещества					№ Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	К, мг	Ca, мг		Fe, мг	Na, мг	
		1 ПРИЕМ ПИЩИ																	
СЛОЖНЫЙ ЗАКУСочный	170/25	12,90	15,70	38,00	344,50	12,60	0,19	0,27	147,70	2,00	213,40	187,90	43,00	1,58	165,00	0,00	0,01	0,03	311
СЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	2008	
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	430	
2 ПРИЕМ ПИЩИ																			
СЛОЖНЫЙ ЗАКУСочный	120	0,33	0,33	8,50	40,77	0,83	0,02	0,00	0,01	0,00	1,74	0,00	3,57	0,10	0,00	0,02	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	545	15,52	16,22	71,23	495,42	13,43	0,26	0,29	147,71	2,00	228,09	213,10	57,78	2,28	208,44	0,02	0,01	0,03	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины					Минеральные вещества					№ Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	К, мг	Ca, мг		Fe, мг	Na, мг	
		1 ПРИЕМ ПИЩИ																	
СЛОЖНЫЙ ЗАКУСочный	80/80	4,10	5,50	21,70	152,70	12,50	0,15	0,18	111,58	1,27	177,34	116,00	13,00	0,20	100,00	0,02	0,01	0,02	120/131
СЛОЖНЫЙ ЗАКУСочный	50/40	8,50	10,80	17,00	199,20	1,07	0,06	0,08	47,90	0,83	25,60	75,15	28,00	1,30	93,42	0,00	0,00	0,07	294
СЛОЖНЫЙ ЗАКУСочный	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,19	0,00	1,56	0,00	0,82	0,00	0,00	344	
СЛОЖНЫЙ ЗАКУСочный	45	3,43	0,28	22,58	106,57	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,30	58,05	0,00	0,00	0,01	2008
2 ПРИЕМ ПИЩИ																			
СЛОЖНЫЙ ЗАКУСочный	13	0,96	1,27	9,07	54,21	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	3,77	11,70	2,66	0,27	14,30	0,00	0,00	0,00	2008
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	430	
Итого за прием пищи:	708	17,01	17,65	90,31	590,08	13,57	0,29	0,29	159,59	2,10	230,30	240,65	61,32	2,67	267,33	0,02	0,01	0,70	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины					Минеральные вещества					№ Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	К, мг	Ca, мг		Fe, мг	Na, мг	
		1 ПРИЕМ ПИЩИ																	
СЛОЖНЫЙ ЗАКУСочный	180	4,38	6,05	13,33	116,32	9,16	0,10	0,23	123,40	2,14	165,97	78,37	8,94	0,71	68,45	0,02	0,01	0,47	171.1
СЛОЖНЫЙ ЗАКУСочный	20/75	9,40	6,50	12,30	153,30	2,00	0,11	0,06	50,60	0,00	93,00	32,93	1,70	108,00	0,00	0,00	0,43	246	
СЛОЖНЫЙ ЗАКУСочный	200	0,23	0,00	10,24	42,76	0,84	0,00	0,01	0,00	0,00	14,71	8,41	6,34	0,79	33,86	0,00	0,00	0,00	377
СЛОЖНЫЙ ЗАКУСочный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2008
2 ПРИЕМ ПИЩИ																			
СЛОЖНЫЙ ЗАКУСочный	50	0,90	3,84	5,50	64,58	1,80	0,00	0,05	16,39	0,00	60,02	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	54
СЛОЖНЫЙ ЗАКУСочный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2008
СЛОЖНЫЙ ЗАКУСочный	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430
СЛОЖНЫЙ ЗАКУСочный	795	19,49	17,77	82,24	567,76	13,80	0,31	0,33	190,39	2,14	261,55	245,10	69,32	4,40	288,45	0,02	0,01	0,90	





Прием пищи, наименование блюда	9 день										№ рецептур										
	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины					Минеральные вещества											
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	к. к. л.	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг		Р, мг	Мg, мг	К, мг	Н, мг	Сr, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг		
1 ПРИЕМ ПИЩИ																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	189	5,87	4,51	22,21	152,95	3,61	0,08	0,03	39,73	1,65	97,25	23,57	12,62	0,13	0,00	0,02	0,01	0,01	202,1	2011	
ГЕРСЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ В СОУСЕ	50/40	6,00	9,30	4,90	127,30	4,00	0,09	0,23	121,00	0,42	100,00	151,00	25,67	1,37	54,32	0,00	0,00	0,00	0,67	279	2011
КЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,43	0,28	22,58	108,57	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	58,05	0,00	0,00	0,00	0,01	2068	2008
КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	24,14	95,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,61	4,50	1,94	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	411	2008	
2 ПРИЕМ ПИЩИ																					
ОМЛЕНЧИКИ	50	2,02	2,74	11,80	79,94	6,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,29	0,30	0,00	0,00	132,06	0,00	0,00	0,00	5	П.П	
САХАР	200	0,00	0,00	9,58	39,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	765	17,32	16,83	95,31	602,02	13,61	0,24	0,28	160,73	2,37	225,55	217,17	56,36	2,40	245,89	0,02	0,01	0,01	0,69		

Прием пищи, наименование блюда	10 день										№ рецептур										
	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины					Минеральные вещества											
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	к. к. л.	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг		Р, мг	Мg, мг	К, мг	Н, мг	Сr, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг		
1 ПРИЕМ ПИЩИ																					
САРТОВЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,17	7,01	21,74	162,86	0,00	0,13	0,01	56,70	0,00	12,45	67,16	29,86	1,55	74,18	0,02	0,01	0,00	128	2011	
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	50/40	9,30	5,00	17,00	150,20	6,16	0,03	0,21	92,30	2,15	129,50	81,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,27	253	2012	
КЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	2,67	0,22	17,56	82,89	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	8,05	29,40	11,55	0,70	45,15	0,00	0,00	0,00	0,01	2008	2008
САХАР	200	1,00	1,00	6,90	40,60	0,09	0,01	0,00	0,01	0,01	44,00	7,00	8,30	0,00	39,00	0,00	0,00	0,00	378	2011	
2 ПРИЕМ ПИЩИ																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВАФЛИ)	13	1,50	3,23	9,30	72,23	7,50	0,04	0,05	0,00	0,00	30,00	52,50	11,25	0,75	101,25	0,00	0,00	0,00	2008	2008	
САХАР	200	0,00	0,00	9,58	39,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	698	17,64	16,46	82,18	547,48	13,75	0,27	0,29	149,81	2,16	230,05	257,06	62,37	3,00	260,32	0,02	0,01	0,01	0,28		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества												
	Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	к. к. л.	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	К, мг	Н, мг	Сr, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг		
Итого за весь период	159,82	156,51	802,47	5 271,34	119,82	2,51	2,71	1 434,39	19,28	2 172,98	2 144,61	541,53	26,05	2 306,90	0,20	0,09	6,03				
Среднее значение за период	15,98	15,65	80,25	527,13	11,98	0,25	0,27	143,44	1,93	217,30	214,46	54,15	2,67	230,69	0,02	0,01	0,60				
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,10	26,70	61,20																		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛОД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	
ОБЗ ЗАВТРАК 5-11 КЛАСС (71,30РУБ.)	698