



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №1
Левокумского
муниципального округа
И.А.Лятычевская

2025г.

Примерное десятидневное меню
для организации горячего питания завтраков и обедов пришкольного лагеря "Солнышко"
МБОУ СОШ №1 Левокумского муниципального округа С К

11 лет и старше

1 неделя 1 день

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		
макароны отварные с сыром	200	12,18	14,33	30,7	300,96	0,07		3,25	0	0	18,29	265,68	181,88	1,10	204 2011
икра кабачковая(промышл. производ) +	80	2,00	8,83	7,83	119,1	0,03		4,67	0	0	18,00	90,92	55,8	0,73	50 1982
хлеб пшеничный +	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,08		0	0	0	13,2	9,2	33,6	0,8	
чай с сахаром +	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0		2,83	0	0	2,4	14,2	4,4	0,36	1008/09 1982
Итого за приём пищи:	520	17,41	23,58	72,85	573,58	0,18		10,75	0	0	51,89	380	275,68	2,99	
Обед															
овощи свежие (огурцы)+	100	0,4	0,05	0,85	5,00	0,01		2,94	0	0	8,4	10,2	18	0,3	71 2011
борщ с капустой и картофелем и сметаной +	250/10	2,1	7,02	11,36	125,15	0,05		10,6	0	0	26,1	49,7	54,6	1,2	82 2011
рагу из мяса птицы +	100/200	7,08	5,09	34,55	214,02	18		10,91	0,36	0,73	38,17	39,99	98,17	1,64	289 2011
компот из смеси с/ф +	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01		0,7	0	0	17,4	32,4	23,4	0,6	349 2011
хлеб пшеничный +	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,08		0	0	0	13,2	9,2	33,6	0,8	
хлеб ржаной +	40	3,4	1,32	17	103,2	0,08		0	0	0	13,2	9,2	33,6	0,8	
Итого за приём пищи:	930	16,8	13,97	115,09	673,69	18,23		25,15	0,36	0,73	116,47	150,69	261,37	5,34	
Всего за день:+	1450	34,21	37,55	187,94	1247,27	18,41		35,9	0,36	0,73	168,36	530,69	537,05	8,33	

1 неделя 2 день

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 из риса +	220	5,1	10,72	43,4	291,00	0,06	1,17	5,8	0	30,12	130,39	138,14	0,5	174	2011
масло сливочное порциями"Крестьянское" 72,5% +	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	14	2011
сыр российский порциями +	10	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	0,1	5,5	132	75	0,2	15	2011
хлеб пшеничный +	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,08	0	0	0	13,2	9,2	33,6	0,8		
кофейный напиток с молоком +	200	3,3	2,4	26,7	142,2	0,02	0,3	10	0	12,8	128,7	86,5	0,07	379	2011
Итого за приём пищи:	480	15,16	26,32	89,52	656,22	0,16	1,47	16	0,2	61,62	401,29	335,24	1,57		
		Обед													
овощи натуральные свежие (помидоры)+	80	0,55	0,1	1,9	11,00	0,03	10,5	0	0	12	8,4	15,6	0,54	71	2011
суп картофельный с бобовыми (горох)+	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,2	5,8	0	0	35,5	42,6	90,6	2	102	2011
котлеты из говядины +	100	16,5	24,2	14,3	344,00	0,08	0,3	0	44,8	55,78	43,14	188,8	2,8	268	2011
каша рассыпчатая пшеничная	200	4,8	6,27	51,2	281,47	0	0	0	0,4	37,2	11,87	107,73	0,67	171/302	2011
соус красный основной +	50	1,41	1060	5,87	74,1	0,02	0,03	33,8	0	5,2	27,3	22,7	0,2	824	1982
кисель из яблок +	200	0,1	0,12	25,1	119,3	0,01	1,8	0	0	3,6	11,5	6,6	0,5	352	2011
хлеб пшеничный +	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,08	0	0	0	13,2	9,2	33,6	0,8		
хлеб ржаной +	40	3,4	1,32	17	103,2	0,08	0	0	0	13,2	9,2	33,6	0,8		
Итого за приём пищи:	960	35,41	1097,68	151,23	1174,84	0,5	18,43	33,8	45,2	175,68	163,21	499,23	8,31		
Всего за день:+	1440	50,57	1124	240,75	1831,06	0,66	19,9	49,8	45,4	237,3	564,5	834,47	9,88		

1 неделя 3 день +++++

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	Р,мг	Fe, мг			
котлеты рубленые из бройлер-цыплят (филе)+	100	13,9	26,73	14,05	352,73	0,09	1,27	94,55	0	18,91	50,36	97	1,27	295	2011	
макаронные изделия отварные	200	7,55	0,9	42,56	208,4	0,07	0	0	0	78,1	6,4	49,5	1,4	202/309	2011	
соус красный основной +	50	1,41	5	5,87	74,1	0,02	0,03	33,8	0	5,2	27,3	22,7	0,2	824	1982	
хлеб пшеничный +	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,08	0	0	0	13,2	9,2	33,6	0,8			
чай с лимоном +	200/15/7	0,07	0,02	15,00	60,00	0	2,83	0	0	2,4	14,2	4,4	0,36	1010	1982	
Итого за приём пищи:	612	26,09	33,05	96,8	788,75	0,26	4,13	128,35	0	117,81	107,46	207,2	4,03			
		Обед														
овощи натуральные свежие (огурцы) +	80	0,4	0,05	0,85	5,00	0,01	2,94	0	0	8,4	10,2	18	0,3	71	2011	
суп картофельный с макаронными изделиями +	250	2,57	2,78	15,69	109	0,05	0,9	0	0	15,2	27,3	36,7	0,7	103	2011	
птица тушеная в соусе +	100	10,93	10,47	2,93	150	0,04	0,35	30,1	0	14,06	29,5	76,9	0,6	290	2011	
соус красный основной +	50	1,41	5	5,87	74,1	0,02	0,03	33,8	0	5,2	27,3	22,7	0,2	824	1982	
рис припущенный +	200	4,85	5,73	48,90	266,60	0,03	0	0	0	25,3	3,2	80,8	0,5	305	2011	
компот из смеси сухофруктов +	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01	0,7	0	0	17,4	32,4	23,4	0,6	349	2011	
хлеб пшеничный +	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,08	0	0	0	13,2	9,2	33,6	0,8			
хлеб ржаной +	40	3,4	1,32	17	103,2	0,08	0	0	0	13,2	9,2	33,6	0,8			
Итого за приём пищи:	960	27,38	25,84	142,57	934,22	0,32	4,92	63,9	0	111,96	148,3	325,7	4,5			
Всего за день:+	1572	53,47	58,89	239,37	1722,97	0,58	9,05	192,25	0	229,77	255,76	532,9	8,53			

1 неделя 4 день																
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	Р ,мг	Fe, мг			
пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	200/40	28,47	22,28	72,95	606,57	0,08	0,63	93,58	0	42,35	285,06	315,5	1,26	222	2011	
чай с сахаром +	200/15	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	1008/09	1982	
Итого за приём пищи:	455	28,57	30,58	73,05	681,57	0,08	0,63	93,68	0,1	42,35	286,06	317,5	1,26			
		Обед														
Рассольник ленинградский +	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,3	0	0	24,1	29,1	56,7	0,9	96	2011	
тефтели из говядины (2 -й вариант)	100	11,61	12,15	10,62	197,8	0	0	0	0,36	19,62	3,51	80,64	2,07	279	2011	
капуста тушеная +	200	4,08	7,38	15,78	154	0,05	34,4	0	0	41,3	110,9	80,2	1,6	139	2011	
кисель из яблок +	200	0,1	0,12	25,1	119,3	0,01	1,8	0	0	3,6	11,5	6,6	0,5	352	2011	
хлеб пшеничный +	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,08	0	0	0	13,2	9,2	33,6	0,8			
хлеб ржаной +	40	3,4	1,32	17	103,2	0,08	0	0	0	13,2	9,2	33,6	0,8			
Итого за приём пищи:	830	24,37	24,37	99,8	775,07	0,31	44,5	0	0,36	115,02	173,41	291,34	6,67			
Всего за день:+	1285	52,94	54,95	172,85	1456,64	0,39	45,13	93,68	0,46	157,37	459,47	608,84	7,93			
1 неделя 5 день																
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	Р ,мг	Fe, мг			
овощи натуральные свежие (помидоры)+	80	0,55	0,1	1,9	11,00	0,03	10,5	0	0	12	8,4	15,6	0,54	71	2011	
шницель рыбный натуральный+	100	7,00	5,31	5,92	100,00	0,02	1,92	0	0	28,46	37,92	88,77	1	235	2011	
пюре картофельное +	200	4,13	12,2	24,00	230,47	0,01	24,2	0	0	37	49,3	115,4	1,3	312	2011	
соус красный основной +	50	1,41	5	5,87	74,1	0,02	0,03	33,8	0	5,2	27,3	22,7	0,2	824	1982	
чай с лимоном +	200/15/7	0,07	0,02	15,00	60,00	0	2,83	0	0	2,4	14,2	4,4	0,36	1010	1982	
хлеб пшеничный +	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,08	0	0	0	13,2	9,2	33,6	0,8			
Итого за приём пищи:	692	16,32	23,03	72,01	569,09	0,16	39,48	33,8	0	98,26	146,32	280,47	4,2			
		Обед														
суп картофельный с крупой	250	3	3,5	25,63	147	0,12	20,62	0,25	1,3	37,12	39,75	89,25	1,5	101	2011	
филе жареная (филе)	100	11,08	12,89	0,04	161	0,03	0,68	0,64	0	11,71	21,83	109,7	0,9	293	2011	
макаронные изделия отварные	200	7,55	0,9	42,56	208,4	0,07	0	0	0	78,1	6,4	49,5	1,4	202/309	2011	
соус красный основной +	50	1,41	5	5,87	74,1	0,02	0,03	33,8	0	5,2	27,3	22,7	0,2	824	1982	
компот из смеси сухофруктов +	200	0,6	0,1	31,7	131	0	0	0	0,5	16	21	23	0,7	349	2011	
хлеб пшеничный +	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,08	0	0	0	13,2	9,2	33,6	0,8			
хлеб ржаной +	40	3,4	1,32	17	103,2	0,08	0	0	0	13,2	9,2	33,6	0,8			
Итого за приём пищи:	880	30,2	24,11	142,12	918,22	0,4	21,33	34,69	1,8	174,53	134,68	361,35	6,3			
Всего за день:+	1572	46,52	47,14	214,13	1487,31	0,56	60,81	68,49	1,8	272,79	281	641,82	10,5			

2 неделя 6 день

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 овсянная +	220	7,82	12,83	44,25	325,00	0,21	1,17	58	0	60,66	153,06	230,11	1,74	173	2011	
сыр российский порциями+	10	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	0,1	5,5	132	75	0,2	15	2011	
масло сливочное порциями "Крестьянское" 72,5% +	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	14	2011	
хлеб пшеничный +	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,08	0	0	0	13,2	9,2	33,6	0,8			
чай с сахаром	200/15	3,3	2,4	26,7	142,2	0,02	0,3	10	0	12,8	128,7	86,5	0,07	1008/09	1982	
Итого за приём пищи:	495	17,88	28,43	90,37	690,22	0,31	1,47	68,2	0,2	92,16	423,96	427,21	2,81			
				Обед												
овощи натуральные свежие (огурцы) +	100	0,4	0,05	0,85	5,00	0,01	2,94	0	0	8,4	10,2	18	0,3	71	2011	
щи из свежей капусты с картофелем (и сметаной) +	250/10	2,05	6,48	8,26	105,82	0,05	15,7	0	0	22,1	49,2	49	0,8	88	2011	
рыба ,тушеная в томате с овощами (минтай)+	100/100	19,5	9,9	7,60	210,00	0,1	7,4	11,6	0	97,2	78	324,2	1,7	229	2011	
пюре картофельное +	200	4,13	12,2	24,00	230,47	0,01	24,2	0	0	37	49,3	115,4	1,3	312	2011	
кисель из яблок +	200	0,1	0,12	25,1	119,3	0,01	1,8	0	0	3,6	11,5	6,6	0,5	352	2011	
хлеб пшеничный +	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,08	0	0	0	13,2	9,2	33,6	0,8			
хлеб ржаной +	40	3,4	1,32	17	103,2	0,08	0	0	0	13,2	9,2	33,6	0,8			
Итого за приём пищи:	1040	32,74	30,47	102,13	867,31	0,34	52,04	11,6	0	194,7	216,6	580,4	6,2			
Всего за день:+	1535	50,62	58,9	192,5	1557,53	0,65	53,51	79,8	0,2	286,86	640,56	1007,61	9,01			

2 неделя 7 день

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	Р,мг	Fe, мг			
омлет с сыром +	200	23,9	39,2	3,4	463,3	0,13	0,43	484	0	29,1	348,6	416,3	3,60	211	2011	
икра кабачковая промыш.производ. +	100	2,73	7,19	14,5	133,8	0,03	3,5	0	0	14,6	21,6	45,8	0,6	50	2011	
хлеб пшеничный +	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,08	0	0	0	13,2	9,2	33,6	0,8			
чай с лимоном +	200/15/7	0,07	0,02	15,00	60,00	0	2,83	0	0	2,4	14,2	4,4	0,36	1010	1982	
Итого за приём пищи:	562	29,86	46,81	52,22	750,62	0,24	6,76	484	0	59,3	393,6	500,1	5,36			
		Обед														
овощи натуральные свежие (помидоры)+	100	0,55	0,1	1,9	11,00	0,03	10,5	0	0	12	8,4	15,6	0,54	71	2011	
суп картофельный с бобовыми +	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,2	5,8	0	0	35,5	42,6	90,6	2	102	2011	
биточки из говядины +	100	16,5	24,2	14,3	344,00	0,08	0,3	0	44,8	55,78	43,14	188,8	2,8	268	2011	
каша рассыпчатая гречневая +	200	11,46	8,12	51,52	325,00	0,2	0	0	0	181,1	19,7	271,9	6	171/302	2011	
соус красный основной +	50	1,41	5	5,87	74,1	0,02	0,03	33,8	0	5,2	27,3	22,7	0,2	824	1982	
компот из смеси сухофруктов +	200	0,6	0,1	31,7	131	0	0	0	0,5	16	21	23	0,7	349	2011	
хлеб пшеничный +	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,08	0	0	0	13,2	9,2	33,6	0,8			
хлеб ржаной +	40	3,4	1,32	17	103,2	0,08	0	0	0	13,2	9,2	33,6	0,8			
Итого за приём пищи:	980	42,57	44,51	158,15	1230,07	0,69	16,63	33,8	45,3	331,98	180,54	679,8	13,84			
Всего за день:+	1542	72,43	91,32	210,37	1980,69	0,93	23,39	517,8	45,3	391,28	574,14	1179,9	19,2			

2 неделя 8 день

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	Р,мг	Fe, мг			
каша жидкая молочная из манной крупы +	220	5,1	10,72	43,4	291,00	0,06	1,17	5,8	0	30,12	130,39	138,14	0,5	181	2011	
масло сливочное порциями"Крестьянское" 72,5% +	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	14	2011	
сыр российский порциями +	10	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	0,1	5,5	132	75	0,2	15	2011	
хлеб пшеничный +	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,08	0	0	0	13,2	9,2	33,6	0,8			
кофейный напиток с молоком +	200	3,3	2,4	26,7	142,2	0,02	0,3	10	0	12,8	128,7	86,5	0,07	379	2011	
Итого за приём пищи:	480	15,16	26,32	89,52	656,22	0,16	1,47	16	0,2	61,62	401,29	335,24	1,57			
		Обед														
овощи натуральные свежие (огурцы) +	100	0,4	0,05	0,85	5,00	0,01	2,94	0	0	8,4	10,2	18	0,3	71	2011	
суп картофельный с клецками +	250	32,99	15,26	148,09	963,5	0,05	0,5	0	0	10,8	28,55	38,5	0,6	108/109	2011	
плов из птицы -	100/200	24,73	25,33	61,54	483	0,17	1,92	0	0	58,93	21,35	300,22	3,97	291	2011	
кисель из яблок +	200	0,1	0,12	25,1	119,3	0,01	1,8	0	0	3,6	11,5	6,6	0,5	352	2011	
хлеб пшеничный +	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,08	0	0	0	13,2	9,2	33,6	0,8			
хлеб ржаной +	40	3,4	1,32	17	103,2	0,08	0	0	0	13,2	9,2	33,6	0,8			
Итого за приём пищи:	930	64,78	42,48	271,9	1767,52	0,4	7,16	0	0	108,13	90	430,52	6,97			
Всего за день:	1410	79,94	68,8	361,42	2423,74	0,56	8,63	16	0,2	169,75	491,29	765,76	8,54			

2 неделя 9 день

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			
оладьи со гущенным молоком	200/40	40,92	30,96	78,4	756	0,12	0,94	130	0	53,1	391,1	430,3	1,2	400/401	2011	
чай с сахаром +	200/15	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	1008/09	1982	
					306,4											
Итого за приём пищи:	455	41,02	39,26	78,5	1137,4	0,12	0,94	130,1	0,1	53,1	392,1	432,3	1,2			
			Обед													
суп с крестьянский с крупой(и сметаной) +	250/10	1,76	6,45	6,45	92,32	0,04	9,8	0	0	14,1	35,8	33,6	0,5	98	2011	
тефтели из говядины	100	11,61	12,15	10,62	197,8	0	0	0	0,36	19,62	3,51	80,64	2,07	279	2011	
соус красный основной +	50	1,41	5	5,87	74,1	0,02	0,03	33,8	0	5,2	27,3	22,7	0,2	824	1982	
пюре картофельное +	200	4,13	12,2	24,00	230,47	0,01	24,2	0	0	37	49,3	115,4	1,3	312	2011	
компот из смеси сухофруктов +	200	0,6	0,1	31,7	131	0	0	0	0,5	16	21	23	0,7	349	2011	
хлеб пшеничный +	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,08	0	0	0	13,2	9,2	33,6	0,8			
хлеб ржаной +	40	3,4	1,32	17	103,2	0,08	0	0	0	13,2	9,2	33,6	0,8			
Итого за приём пищи:	890	26,07	37,62	114,96	922,41	0,23	34,03	33,8	0,86	118,32	155,31	342,54	6,37			
Всего за день:	1345	67,09	76,88	193,46	2059,81	0,35	34,97	163,9	0,96	171,42	547,41	774,84	7,57			

2 неделя 10 день																
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			
котлеты рубленые из бройлер-цыплят (филе) +	100	13,9	26,73	14,05	352,73	0,09	1,27	94,55	0	18,91	50,36	97	1,27	295	2011	
макаронные изделия отварные	200	7,55	0,9	42,56	208,4	0,07	0	0	0	78,1	6,4	49,5	1,4	202/309	2011	
соус красный основной +	50	1,41	5	5,87	74,1	0,02	0,03	33,8	0	5,2	27,3	22,7	0,2	824	1982	
кофейный напиток с молоком	200	3,3	2,4	26,7	142,2	0,02	0,3	10	0	12,8	128,7	86,5	0,07	379	2011	
хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,08	0	0	0	13,2	9,2	33,6	0,8			
Итого за приём пищи:	590	29,32	35,43	108,5	870,95	0,28	1,6	138,35	0	128,21	221,96	289,3	3,74			
				Обед												
овощи натуральные свежие (помидоры)+	80	0,55	0,1	1,9	11,00	0,03	10,5	0	0	12	8,4	15,6	0,54	71	2011	
борщ с капустой и картофелем (и сметаной) +	250/10	2,1	7,02	11,36	125,15	0,05	10,6	0	0	26,1	49,7	54,6	1,2	82	2011	
птица тушеная в соусе +	100	10,93	10,47	2,93	150	0,04	0,35	30,1	0	14,06	29,5	76,9	0,6	290	2011	
каша рассыпчатая гречневая +	200	11,46	8,12	51,52	325,00	0,2	0	0	0	181,1	19,7	271,9	6	171/302	2011	
соус красный основной +	50	1,41	5	5,87	74,1	0,02	0,03	33,8	0	5,2	27,3	22,7	0,2	824	1982	
чай с лимоном +	200/15/7	0,07	0,02	15,00	60,00	0	2,83	0	0	2,4	14,2	4,4	0,36	1010	1982	
хлеб пшеничный +	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,08	0	0	0	13,2	9,2	33,6	0,8			
хлеб ржаной +	40	3,4	1,32	17	103,2	0,08	0	0	0	13,2	9,2	33,6	0,8			
Итого за приём пищи:	992	33,08	32,45	124,9	941,97	0,5	24,31	63,9	0	267,26	167,2	513,3	10,5			
Всего за день:	1582	62,4	67,88	233,4	1812,92	0,78	25,91	202,25	0	395,47	389,16	802,6	14,24			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ												
ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е,мг	Mg,мг	Ca, мг	P,мг	Fe, мг
Итого за весь период	570,2	1686,3	2246,2	17579,9	23,9	317,2	1384,3	95,1	2480,4	4734,0	7685,8	103,7
Среднее значение за период												
в меню за период в % от												

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
старше	537	1122

фрукты свежие (Апельсин)	1шт	3,4	1,32	17	103,2	0,08	0	0	0	13,2	9,2	33,6	0,8	338	2011
омлет с сыром +	200	23,9	39,2	3,4	463,3	0,13	0,43	484	0	29,1	348,6	416,3	3,60	211	2011
икра кабачковая из свежих овощей +	100	2,73	7,19	14,5	133,8	0,02	0,03	3,5	0	14,6	21,6	45,8	0,6	73	2011

Кондитерские изделия (печенье)+	50	3,36	3,78	36,04	191,5		0	0	0	6,65	9,67	30	0,74		
Кондитерские изделия (пряник)+	100	5,17	6,56	54,65	298,45	0	0	0	0	10,67	15,47	48	1,1		
Фрукты свежие (Банан)	1шт	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	0	16	32	22	4	338	2011