

Согласовано

Начальнику ТОУ

Роспогоребнадзора по Ставропольскому краю
в Буденновском районе
2024 год

В.В.Пронькин



Примерное десятидневное меню

Для организации горячего питания завтраков и обедов лагеря с дневным пребыванием детей "Солнышко"

МБОУ СОШ №1 Левовокумского муниципального округа СК

7-10 лет лет

1 неделя 1 день

Согласовано

Начальник лагеря

МБОУ СОШ №1

И.М.Петрова

2024 год

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №1

Левовокумского
муниципального округа
И.А.Латышевская



Прием пищи, наименование 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		
макаронны отварные с сыром	150	10,15	11,94	25,58	250,8	0,06	2,71	0	0	15,24	221,4	151,56	0,92	204	2011
икра кабачковая +	60	1,2	5,3	4,7	71,46	0,02	2,8	0	0	10,8	54,55	33,48	0,44	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:	450	14,58	17,66	64,6	475,78	0,16	8,34	0	0	41,64	299,35	223,04	2,52		
Обед															
овощи свежие (огурцы)+	60	0,3	0,04	0,64	3,75	0,001	2,21	0	0	6,3	7,65	13,5	0,23	71	2011
борщ с капустой и картофелем и сметаной +	200/8	1,68	5,62	9,09	100,12	0,04	8,48	0	0	20,88	39,76	43,68	0,96	82	2011
рагу из мяса птицы +	100/150	5,9	4,24	28,79	178,35	0,15	9,09	0,3	0,61	31,81	33,33	81,81	1,37	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		
Фрукты свежие (Банан)	1шт	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	0	16	32	22	4	338	2011
Итого за приём пищи:	998	15,6	12,47	125,81	701,99	0,46	38,27	0,3	0,61	112,49	155,89	238,09	8,53		
Всего за День: +	1448	30,18	30,13	190,41	1177,77	0,62	46,61	0,3	0,61	154,13	455,24	461,13	11,05		

1 неделя День

Завтрак

Прием пищи, наименование 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	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг			
каша вязкая молочная из рисовой 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	174	2011	
масло сливочное "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 +	15	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 сухим+	200	3,3	2,4	26,7	142,2	0,02	0,3	10	0	12,8	128,7	86,5	0,07	380	2011	
Итого за приём пищи:	485	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 свежие (помидоры)+	60	0,41	0,08	1,43	8,25	0,022	78,75	0	0	9	6,3	11,7	0,41	71	2011	
суп картофельный с бобовыми +	200	4,39	4,22	13,23	118,6	0,16	4,64	0	0	28,4	34,08	72,48	1,6	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 пшеничная рассыпчатая	150	3,6	4,7	38,4	211,1	0	0	0	0,3	27,9	8,9	80,8	0,5	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	
кисель из яблоч +	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			
фрукты свежие (Апельсин)+	1шт	1,56	0,35	40,17	179,13	0,1	1,20	0	0	26	68	46	0,6	338	2011	
Итого за приём пищи:	1040	34,12	40,31	173,39	1242,95	0,53	126,8	33,8	45,1	173,28	211,32	484,58	7,8			
Всего за день:+	1525	49,28	66,63	262,91	1899,17	0,69	128,2	49,8	45,3	234,9	612,61	819,82	9,37			

1 неделя 3 День

Завтрак

Прием пищи, наименование 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	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг			
омлет с сыром +	180	21,51	35,28	3,06	416,97	0,12	0,39	436	0	26,19	313,7	374,7	3,24	211	2011	
икра кабачковая из свежих овощей +	80	2,18	5,75	11,6	107,04	0,02	2,8	0	0	11,68	17,28	36,64	0,48	73	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:	522	26,92	41,45	48,98	677,53	0,22	6,02	436	0	53,47	354,42	449,34	4,88			
Обед																
овощи свежие (огурцы) +	60	0,3	0,04	0,64	3,75	0,001	2,21	0	0	6,3	7,65	13,5	0,23	71	2011	
суп картофельный с макаронными изделиями +	200	2,06	2,22	12,55	87,2	0,04	0,72	0	0	12,16	21,84	29,36	0,56	103	2011	
пицца 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 +	150	3,64	4,3	36,68	199,95	0,02	0	0	0	18,98	2,4	60,6	0,45	305	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:	840	25,26	23,8	126,36	840,77	0,29	1,8	63,9	0	94,2	131,84	280,16	4,01			
Всего за день: +	1362	52,18	65,25	175,34	1518,3	0,51	7,82	499,9	0	147,67	486,26	729,5	8,89			

1 неделя 4 день

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг			
Пудинг из творога запеченный с молоком стученым	140/30	22,00	17,22	56,37	468,71	0,06	0,49	72,31	0	32,73	220,27	243,83	0,97	222	2011	
Какао с молоком	200	4,19	4,33	25,45	157,6	0,03	0,5	0,01	0	22	119,3	124,6	0,6	382	1982	
Итого за приём пищи:	370	26,19	21,55	81,82	626,31	0,09	0,99	72,32	0	54,73	339,57	368,43	1,57			
Обед																
Расольник Ленинградский +	200	1,62	4,07	9,58	85,8	0,07	6,64	0	0	27,28	23,28	45,36	0,72	96	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	
капуста тушеная +	150	3,06	5,52	11,84	115,5	0,03	25,8	0	0	30,98	83,18	60,15	1,2	139	2011	
кисель из яблоч +	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			
кондитерские изделия (печенье)+	40	3,36	3,78	36,04	191,5	0	0	0	0	6,65	9,67	30	0,74			
Итого за приём пищи:	730	26,31	26,31	129,5	906,62	0,27	34,24	0	0,36	114,53	149,54	289,95	6,83			
Всего за день:+	1100	52,5	47,86	211,32	1532,93	0,36	35,23	72,32	0,36	169,26	489,11	658,38	8,4			

1 неделя 5 день

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг			
овощи свежие (помидоры)+	80	0,41	0,08	1,43	8,25	0,022	78,75	0	0	9	6,3	11,7	0,41	71	2011	
шницель рыбный +	90	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 +	150	3,1	9,15	18,00	172,85	0,01	18,15	0	0	27,75	36,98	86,55	0,98	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:	622	15,15	19,96	65,54	508,72	0,152	101,7	33,8	0	86,01	131,9	247,72	3,75			
Обед																
суп картофельный с крупой	200	2,4	2,8	20,5	117,6	0,1	16,5	0,2	1,3	29,7	31,8	71,4	1,2	101	2011	
филе куриное жареное	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	150	5,66	0,68	31,92	156,3	0,05	0	0	0	21,08	4,8	37,13	1,05	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 с/ф +	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:	780	27,71	23,19	126,35	836,72	0,36	17,21	34,64	1,8	110,09	125,13	331,13	5,65			
Всего за день:+	1402	42,86	43,15	191,89	1345,44	0,512	118,9	68,44	1,8	196,1	257,03	578,85	9,4			

2 неделя 6 день

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		л	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг			
каша вязкая молочная овсянная с маслом сливочным +	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 +	15	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:	475	17,78	20,13	90,27	615,22	0,31	1,47	68,1	0,1	92,16	422,96	425,21	2,81				
овощи свежие (огурцы) +	80	0,3	0,04	0,64	3,75	0,001	2,21	0	0	6,3	7,65	13,5	0,23	71	2011		
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной +	200/10	1,66	5,23	6,67	85,47	0,04	12,68	0	0	17,85	39,73	39,58	0,65	88	2011		
рыба (минтай) тушеная в томате с овощами +	90/90	17,55	8,91	6,84	189,00	0,09	6,66	10,35	0	87,48	70,2	291,78	1,53	229	2011		
пюре картофельное +	150	3,1	9,15	18,00	172,85	0,01	18,15	0	0	27,75	36,98	86,55	0,98	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				
Кондитерские изделия (пряники) +	100	5,17	6,56	54,65	298,45	0	0	0	0	10,67	15,47	48	1,1				
Итого за приём пищи:	960	34,14	31,69	147,58	1061,79	0,31	39,29	10,35	0	173,75	192,28	539,71	6,36				
Всего за День: +	1435	51,92	51,82	237,85	1677,01	0,62	40,76	78,45	0,1	265,91	615,24	964,92	9,17				

2 неделя 7 день

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		л	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг			
Омлет с сыром +	180	21,51	35,28	3,06	416,97	0,12	0,39	436	0	26,19	313,7	374,7	3,24	211	2011		
икра кабачковая из свежих овощей +	80	2,18	5,75	11,6	107,04	0,02	2,8	0	0	11,68	17,28	36,64	0,48	73	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:	522	27,3	27,8	157,4	991,5	0,3	47	0,2	1,5	185,6	174,9	427,6	7,3				
овощи свежие (помидоры) +	50	0,41	0,08	1,43	8,25	0,022	78,75	0	0	9	6,3	11,7	0,41	71	2011		
Суп картофельный с бобовыми +	200	4,39	4,22	13,23	118,6	0,16	4,64	0	0	28,4	34,08	72,48	1,6	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 гречневая рассыпчатая +	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,15	0	0	0	135,83	14,78	203,93	4,5	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 с/ф +	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:	840	38,06	41,33	140,06	1108,17	0,57	4,97	33,8	45,3	267,61	158,7	578,11	11,4				
Всего за День: +	1362	38,47	41,41	141,49	1116,42	0,592	83,72	33,8	45,3	276,61	165	589,81	11,81				

2 неделя 8 день

Завтрак

Прием пищи, наименование 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	Са, мг	Р, мг	Fe, мг		
каша жидкая молочная из рисовой 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	182	2011				
масло сливочное "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 +	15	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	0,1	5,5	132	75	0,2	15	2011				
хлеб пшеничный +	30	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 сгущенным+	200	3,3	2,4	26,7	142,2	0,02	0,3	10	0	12,8	128,7	86,5	0,07	380	2011				
Итого за приём пищи:	485	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 свежие (огурцы) +	100	0,3	0,04	0,64	3,75	0,001	2,21	0	0	6,3	7,65	13,5	0,23	71	2011				
суп лапша Домашняя +	200	26,39	12,21	118,47	770,8	0,04	0,4	0	0	8,48	22,84	30,8	0,48	113/114	2011				
Плов из птицы -	100/150	20,61	21,11	51,28	402,5	0,14	1,6	0	0	49,11	17,79	250,18	3,31	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						
Кондитерские изделия (печенье)+	80	5,37	6,04	57,65	306,4	0	0	0	0	10,67	15,47	48	0,11						
Фрукты свежие (Банан)	1шт	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	0	16	32	22	4	338	2011				
Итого за приём пищи:	870	60,13	42,04	309,06	1893,47	0,451	26,01	0	0	120,56	125,65	438,28	10,23						
Всего за день:+	1355	75,29	68,36	398,58	2549,69	0,611	27,48	16	0,2	182,18	526,94	773,52	11,8						

2 неделя 9 день

Завтрак

Прием пищи, наименование 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	Са, мг	Р, мг	Fe, мг		
Запеканка из творога со ступенным молоком +	150/40	26,31	19,9	50,4	486	0,077	0,6	83,57	0	34,14	251,4	276,6	0,77	223	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:	395	26,41	28,2	50,5	561	0,077	0,6	83,67	0,1	34,14	252,4	278,6	0,77						
Обед																			
Суп с крестьянским с крупой и сметаной +	200/10	1,4	5,16	5,16	73,86	0,03	7,84	0	0	11,28	28,64	26,88	1,3	98	2011				
тефтели из говядины	100	11,61	12,15	10,62	197,8	0	0	0,36	0,36	19,62	3,51	80,64	2,07	279	2011				
картофель и овощи тушеные в соусе +	150/25	3,05	11,69	21,14	201,6	3,64	18,62	23,52	0	29,37	30,38	83,09	1,12	142/330	2011				
компот из смеси с/ф +	200	0,6	0,1	31,7	131	0	0	0,5	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:	765	23,22	30,82	104,94	800,98	3,83	26,46	23,52	0,86	102,67	101,93	280,81	6,79						
Всего за день:+	1160	49,63	59,02	155,44	1361,98	3,907	27,06	107,2	0,96	136,81	354,33	559,41	7,56						

2 неделя 10 день

Завтрак

Прием пищи, наименование 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		
котлеты из филе птицы +	100	13,9	26,73	14,05	352,73	0,09	1,27	94,55	0	18,91	50,36	97	1,27	294/295	2011			
макаронные изделия отварные +	150	5,66	0,68	31,92	156,3	0,05	0	0	0	21,08	4,8	37,13	1,05	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:	540	27,43	35,21	97,86	818,85	0,26	1,6	138,4	0	71,19	220,36	276,93	3,39					
овощи свежие (помидоры)+	60	0,41	0,08	1,43	8,25	0,022	78,75	0	0	9	6,3	11,7	0,41	71	2011			
Борщ с капустой и картофелем и сметаной +	200/8	1,68	5,62	9,09	100,12	0,04	8,48	0	0	20,88	39,76	43,68	0,96	82	2011			
Птица тушенная 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 гречневая рассыпчатая +	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,15	0	0	0	135,83	14,78	203,93	4,5	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:	870	29,66	29	109,28	832,94	0,432	90,44	63,9	0	213,77	150,24	430,51	8,63					
Всего за день:	1410	57,09	64,21	207,14	1651,79	0,692	92,04	202,3	0	284,96	370,6	707,44	12,02					

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	Мг, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	484,2	512	2082,85	8,954	606,38	1112,45	94,43	1987	3931	6381,8	97,9				
Среднее значение за период															
(относительно за период в % от															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
10лет	500	730