



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ №1
 Леокумского
 муниципального округа

И.А. Лятычевская

2025г

Примерное десятидневное меню
 для организации горячего питания завтраков и обедов пришкольного лагеря "Солнышко"

МБОУ СОШ №1 Леокумского муниципального округа С К

7-10 лет лет

1 неделя 1 день

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												
макароны отварные с сыром	180	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	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:	480	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			
Итого за приём пищи:	790	14,8	11,67	106,21	607,99	0,36	18,27	0,3	0,61	96,49	123,89	216,09	4,53			
Всего за день: +	1270	29,38	29,33	170,81	1083,77	0,52	26,61	0,3	0,61	138,13	423,24	439,13	7,05			

1 неделя 2 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		
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)+	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(горох) +	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 рассыпчатая пшеничная	150	3,6	4,7	38,4	211,1	0	0	0	0,3	27,9	8,9	80,8	0,5	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
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:	840	32,97	40,04	134,65	1072,07	0,452	85,52	33,8	45,1	156,28	149,62	450,28	7,61		
Всего за день:+	1320	48,13	66,36	224,17	1728,29	0,612	86,99	49,8	45,3	217,9	550,91	785,52	9,18		

1 неделя 3 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	21,51	35,28	3,06	416,97	0,12	0,39	436	0	26,19	313,7	374,7	3,24	295	2011
макаронные изделия отварные	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,15	0	0	0	135,83	14,78	203,93	4,5	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:	562	34,75	46,79	81,89	888,34	0,37	3,25	469,8	0	182,82	379,22	639,33	9,1		
Обед															
овощи натуральные 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
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 +	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 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:	840	25,56	23,84	127	844,52	0,291	4,01	63,9	0	100,5	139,49	293,66	4,24		
Всего за день: +	1397	60,31	70,63	208,89	1732,86	0,661	7,26	533,7	0	283,32	518,71	932,99	13,34		

1 неделя 4 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		B1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
пуденг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	180/30	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
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:	425	22,1	25,52	56,47	543,71	0,06	0,49	72,41	0,1	32,73	221,27	245,83	0,97		

Обед

Рассольник 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 (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 +	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 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:	730	22,95	22,95	93,46	715,12	0,27	34,24	0	0,36	107,88	139,87	259,95	6,09		
Всего за день: +	1155	45,05	48,47	149,93	1258,83	0,33	34,73	72,41	0,46	140,61	361,14	505,78	7,06		

1 неделя 5 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		B1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
овощи натуральные 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
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 +	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:	572	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
птица 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	150	5,66	0,68	31,92	156,3	0,05	0	0	0	21,08	4,8	37,13	1,05	202/09	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:	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:+	1352	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 порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур ы	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е,мг	Mg ,мг	Ca, мг	P,мг	Fe, мг		
каша 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) +	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
щи из свежей капусты с картофелем(и сметаной) +	200/8	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 ,тушеная в томате с овощами(минтай) +	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		
Итого за приём пищи:	870	29,27	25,17	93,57	767,09	0,311	41,5	10,35	0	169,38	184,46	505,21	5,49		
Всего за день:+	1365	47,15	53,6	183,94	1457,31	0,621	42,97	78,55	0,2	261,54	608,42	932,42	8,3		

2 неделя 7 день

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур ы	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е,мг	Mg ,мг	Ca, мг	P,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 пром.произв. +	80	2,18	5,75	11,6	107,04	0,02	2,8	0	0	11,68	17,28	36,64	0,48	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 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 натуральные 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
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 +	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,15	0	0	0	135,83	14,78	203,93	4,5	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:	840	38,47	41,41	141,49	1116,42	0,592	83,72	33,8	45,3	276,61	165	589,81	11,81		
Всего за день:+	1362	65,39	82,86	190,47	1793,95	0,812	89,74	469,8	45,3	330,08	519,42	1039,2	16,69		

2 неделя 8 день

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур ы	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
каша 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 порциями 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 порциями российский +	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) +	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 клецками +	200	26,39	12,21	118,47	770,8	0,04	0,4	0	0	8,48	22,84	30,8	0,48	108/109	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		
Итого за приём пищи:	790	53,96	35,2	231,81	1493,07	0,351	6,01	0	0	93,89	78,18	368,28	6,12		
Всего за день:+	1270	69,12	61,52	321,33	2149,29	0,511	7,48	16	0,2	155,51	479,47	703,52	7,69		

2 неделя 9 день

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур ы	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 сгущенным молоком +	180/40	26,31	19,9	50,4	486	0,077	0,6	83,57	0	34,14	251,4	276,6	0,77	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
Итого за приём пищи:	435	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 крестьянский 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	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 +	150	3,05	11,69	21,14	201,6	3,64	18,62	23,52	0	29,37	30,38	83,09	1,12	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:	780	24,63	35,82	110,81	875,08	3,85	26,49	57,32	0,86	107,87	129,23	303,51	6,99		
Всего за день:+	1215	51,04	64,02	161,31	1436,08	3,927	27,09	141	0,96	142,01	381,63	582,11	7,76		

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 +	150	5,66	0,68	31,92	156,3	0,05	0	0	0	21,08	4,8	37,13	1,05	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:	540	27,43	35,21	97,86	818,85	0,26	1,6	138,4	0	71,19	220,36	276,93	3,39		
Обед															
овощи натуральные 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) +	200/10	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 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 +	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,15	0	0	0	135,83	14,78	203,93	4,5	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:	872	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:	1412	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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Итого за весь период	500,4	557,83	1920,36	14981,39	9,038	532,33	1616,24	94,63	2089	4069	6381,8	96,92		
Среднее значение за период														
в меню за период в % от														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-10лет	505	810

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
Кондитерские изделия (пряник)+	100	5,17	6,56	54,65	298,45	0	0	0	0	10,67	15,47	48	1,1		
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
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
Кондитерские изделия (печенье)+	80	5,37	6,04	57,65	306,4		0	0	0	10,67	15,47	48	0,11		
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