

Согласовано:
Начальник ГОУ федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
по Ставропольскому краю в г. Буденновске
В.В.Норонкин



Директор МКОУ СОШ №3
Левкоумского муниципального округа
Ставропольского края
В.М.Моисеев

Согласовано:
Начальник пришкольного лагеря
с дневным пребыванием "Семицветик"
МКОУ СОШ №3
Левкоумского муниципального округа
Ставропольского края
Вакурова С.Ф.

Примерное меню раскладка
Муниципального казенного общеобразовательного учреждения "Средняя общеобразовательная школа №3"
Левкоумского муниципального округа Ставропольского края 7-14 лет

Понедельник 1 неделя

Примерное меню	Масса порции	Завтрак					№ рецептур	Сборник рецептур								
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин										
Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,8	14,36	120	0,07	0,66	26,4	0	21,34	130,4	109,5	0,52	120	2011	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	н/р		
Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	0,01	0	40	0	0	0	2,4	3	22,002	14	2011
Йогурт	200	8,2	3	11,8	107	0,06	1,2	20	0	30	2,48	190	0,2	н/р		
Чай с сахаром и лимонном	189/6	0,12	0,02	13,68	53,8	0	2,55	0	0	2,16	12,78	3,96	0,32	377	2011	
Итого за приём пищи:	626	15,15	14,37	54,46	418,94	0,17	4,41	86,4	0	66,7	402,78	341,26	23,482			
				Обед												
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0	0	35,58	42,68	88,1	2,05	102	2011	
Пюре картофельное	100	7,46	8,29	9,44	142	0,05	0,41	33	0	16,5	23,65	83,14	0,68	279	2011	
Суп красный основной	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,13	21,79	0	0	33,3	44,37	103,91	1,21	312	2011	
Овощи свежие (помидор)	30	1,3	1,7	2,6	30,9	0,001	0,41	10,18	0	3	8,8	8,9	0,12	824	1982	
Хлеб пшеничный	100	1,1	0,2	3,8	22	0,07	17,5	0	0	0,2	14	26	0,9	71	2011	
Хлеб ржаной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	н/р		
Сок фруктовый	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0,3	7,5	6,9	31,8	0,93	н/р		
Итого за приём пищи:	180	4,5	0	18,18	76,32	0,02	3,6	0	0	7,2	12,6	12,6	2,52	389	2011	
Всего за день:	900	27,57	21,85	104,4	723,28	0,571	49,54	43,18	0,3	116,48	162,2	389,25	8,85			
				Ужин												
Вторник 1 неделя		50,2	36,22	158,86	1142,22	0,741	53,95	129,58	0,3	183,18	564,98	730,51	32,332			

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Завтрак					№ рецептур	Сборник рецептур								
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин										
Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,8	14,36	120	0,07	0,66	26,4	0	21,34	130,4	109,5	0,52	120	2011	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	н/р		
Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	0,01	0	40	0	0	0	2,4	3	22,002	14	2011
Йогурт	200	8,2	3	11,8	107	0,06	1,2	20	0	30	2,48	190	0,2	н/р		
Чай с сахаром и лимонном	189/6	0,12	0,02	13,68	53,8	0	2,55	0	0	2,16	12,78	3,96	0,32	377	2011	
Итого за приём пищи:	626	15,15	14,37	54,46	418,94	0,17	4,41	86,4	0	66,7	402,78	341,26	23,482			
				Обед												
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0	0	35,58	42,68	88,1	2,05	102	2011	
Пюре картофельное	100	7,46	8,29	9,44	142	0,05	0,41	33	0	16,5	23,65	83,14	0,68	279	2011	
Суп красный основной	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,13	21,79	0	0	33,3	44,37	103,91	1,21	312	2011	
Овощи свежие (помидор)	30	1,3	1,7	2,6	30,9	0,001	0,41	10,18	0	3	8,8	8,9	0,12	824	1982	
Хлеб пшеничный	100	1,1	0,2	3,8	22	0,07	17,5	0	0	0,2	14	26	0,9	71	2011	
Хлеб ржаной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	н/р		
Сок фруктовый	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0,3	7,5	6,9	31,8	0,93	н/р		
Итого за приём пищи:	180	4,5	0	18,18	76,32	0,02	3,6	0	0	7,2	12,6	12,6	2,52	389	2011	
Всего за день:	900	27,57	21,85	104,4	723,28	0,571	49,54	43,18	0,3	116,48	162,2	389,25	8,85			
				Ужин												
Вторник 1 неделя		50,2	36,22	158,86	1142,22	0,741	53,95	129,58	0,3	183,18	564,98	730,51	32,332			

Затяжка из творога с молоком стученым	175,60	28.5	21.56	54.6	526.5	0.12	0.9	126.75	0	51.79	381.39	419.56	1.25	223	2011
Хлеб пшеничный	40	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03	0	0	0	13.2	9.2	34.8	0.44	пр	
Сыр Российский поршмики	15	3.48	0.02	13.68	55.8	0	2.55	0	0.08	5.25	132	75	0.15	15	2011
Чай с молоком	180	1.52	1.35	15.9	81	0.04	1.33	10	0	15.4	126.6	92.8	0.41	378	2011
Итого за приём пищи:	450	35.87	23.23	98.67	733.44	0.19	4.78	136.75	0.08	85.64	649.19	622.16	2.25		
Борщ с фасолью,картофелем и сметаной	250/5	3.56	5.12	14.17	127.75	0.1	6.7	0	0	34.45	6.68	99.5	1.73	84	2011
Котлеты рыбные (минтай)	100/10	12.28	15.02	14.82	244	0.06	0.32	45.2	0	38.26	45.88	166.7	1.46	234	2011
Капша ячневая расыпчатая	180	5.75	5.32	37.06	219.06	0.11	0	0	0	28.49	47.07	197.28	1.04	171302	2011
Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.98	140.28	0.06	0	0	0	26.4	18.4	69.6	0.88	пр	
Компот из свежих фруктов (яблоко)	180	0.14	0.14	25.09	103.14	0.01	0.81	0	0	4.63	12.76	3.96	0.86	342	2011
Итого за приём пищи:	875	26.47	26.2	120.12	834.23	0.34	7.83	45.2	0	132.23	130.79	537.04	5.97		
Всего за день:		62.34	49.43	218.79	1567.67	0.53	12.61	181.95	0.08	217.87	779.98	1159.2	8.22		

Среда 1 неделя

Завтрак

Приём 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				
Капша пшеница молочная жидкая	220	7.51	11.72	47.03	325	0.19	1.17	58	0	47.6	138.4	184.37	1.26	182	2011		
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	13.5	54	0	0.03	0	0	1.26	9.99	2.52	0.25	376	2011		
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03	0	0	0	13.2	9.2	34.8	0.44	пр			
Масло сливочное порциями	10	0.08	7.25	0.13	66	0.01	0	40	0	0	2.4	3	22.002	14	2011		
Итого за приём пищи:	440	10.02	19.29	75.15	515.14	0.23	1.2	98	0	62.06	159.99	224.69	23.952				
Обед																	
Суп с маж,изделиями (вермишель)	250	2.69	2.84	17.46	118.25	0.11	8.25	0	0	27.28	29.2	67.58	1.13	103	2011		
Птица тушеная в соусе	100	11.94	10.12	3.51	153	0.05	2.09	37.5	0	15.1	39.87	93.53	1.01	290	2011		
Капша гречневая расыпчатая	180	10.32	7.31	46.37	292.5	0.14	0	0	0	162.99	17.78	244.71	5.47	171	2011		
Икра кабачковая	100	1.01	4.85	1.56	69.26	0.04	6.51	0	2.39	17.27	98.42	56.67	0.69	пр			
Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.98	140.28	0.06	0	0	0	26.4	18.4	69.6	0.88	пр	2011		
Кисель из сока плодового	180	0.28	0	35.46	144	0.01	2.16	0	0	6.53	20.21	16.65	0.17	358	2011		
Итого за приём пищи:	870	30.98	25.72	133.34	917.29	0.41	19.01	37.5	2.39	255.57	223.88	548.74	9.35				
Всего за день:		41	45.01	208.49	1432.43	0.64	20.21	135.5	2.39	317.63	383.87	773.43	33.302				

Четверг 1 неделя

Завтрак

Приём 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				

Каша жидкая молочная из манной крупы	220	6.11	10.72	42.36	291	0.08	17	58	11	20.3	134.07	118.19	0.5	181	2011
Какао с молоком	180	3.4	0.6	23.4	112.6	0.02	1.2	0	0	23	120	100	1.8	382	2011
Масло сливочное топленым	10	0.1	8.3	0.1	75	0	0	0.1	0.1	0	1	2	0	14	2011
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03	0	0	0	13.2	9.2	34.8	0.44	пр.	
Итого за приём пищи:	440	11.98	19.92	80.35	548.74	0.13	18.2	58.1	11.1	56.5	264.27	254.99	2.74		
Обед															
Борщ с капустой картофелем со сметаной	250/5	1.83	4.9	11.75	98.4	0.05	10.3	0	2.4	26.2	34.45	53.03	1.18	82	2011
Котлеты из птицы	100/10	15.2	13.6	13.5	237.2	0.08	0.2	20	0.38	26	44	96	2.2	305	2011
Макаронны отварные	180	6.12	9	34.2	242.28	0.07	0	0	2.34	9	14.4	41.4	0.9	309	2011
Овощи свежие (помидор)	100	1.1	0.2	3.8	22	0.07	17.5	0	0	0.2	14	26	0.9	71	2011
Компот из смеси сухофруктов	180	1.04	0.27	42.53	176.74	0.02	0.72	0	0.18	29.7	5.26	41.4	0.86	349	2011
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03	0	0	0.3	13.2	9.2	34.8	0.44	пр.	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.04	0	0	0.3	7.5	6.9	31.8	0.93	пр.	
Итого за приём пищи:	885	29.34	28.6	135.09	915.73	0.36	28.72	20	5.6	111.8	128.21	324.43	7.41		
Всего за день:		41.32	48.52	215.44	1464.47	0.49	46.92	78.1	16.7	168.3	392.48	579.42	10.15		

Пятница 1 недели

Завтрак

Приём 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			
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	220	6.71	4.4	40.66	229.06	0.24	2.29	35.2	0.95	87.56	243.76	346.94	2.31	173	2011	
Чай с сахаром и лимоном	180/6	0.12	0.02	13.68	55.8	0	2.55	0	0	2.16	12.78	3.96	0.32	377	2011	
Масло сливочное топленым	10	0.1	8.3	0.1	75	0	0	0.1	0.1	0	1	2	0	14	2011	
Хлеб пшеничный	40	2.37	0.33	14.49	70.14	0.04	0	0	0.3	7.5	6.9	31.8	0.93	пр.		
Итого за приём пищи:	456	9.3	13.05	68.93	430	0.28	4.84	35.3	1.35	97.22	264.44	384.7	3.56			
Обед																
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5.49	5.27	16.54	148.25	0.23	5.83	0	0	35.58	42.68	88.1	2.05	102	2011	
Плов из птицы	100/180	25.22	12.53	51.03	418.13	0.21	9.15	39.2	0	75.51	50.53	265.07	2.61	291	2011	
Горох овощной отварной	105	3.25	3.73	6.01	71	0.07	10.9	20	0	22.65	26.68	69.13	0.79	131	2011	
Сок фруктовый	180	4.5	0	18.18	76.32	0.02	3.6	0	0	7.2	12.6	2.52	0.88	389	2011	
Хлеб пшеничный	60	4.74	0.6	28.98	140.28	0.06	0	0	0	26.4	18.4	69.6	0.88	пр.	2011	
Итого за приём пищи:	875	43.2	22.13	120.74	853.98	0.59	29.48	59.2	0	167.34	150.89	504.5	8.85			
Всего за день:		52.5	35.18	189.67	1283.98	0.87	34.32	94.5	1.35	264.56	415.33	889.2	12.41			

Понедельник 2 недели

Завтрак

Приём 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			
Каша жидкая молочная из ячменной крупы	220	7.31	10.98	49.18	325	0.14	1.17	58	0	36.51	162.56	241.51	0.97	182	2011	

Масло сливочное топленым	10	0.1	8.3	0.1	75	0	0	0.1	0.1	0	0	1	2	0	14	2011
Чай с молоком	180	1.52	1.35	15.9	81	0.04	1.33	10	0	15.4	126.6	92.8	0.41	378		
Сыр Российский полумягким	15	3.48	4.43	0	53.75	0.01	0.11	39	0.08	5.25	132	75	0.15	15	2011	
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.33	14.49	70.14	0.03	0	0	0	13.2	9.2	34.8	0.44	пр.		
Итого за приём пищи:	455	8.93	20.63	65.18	481	0.18	2.5	68.1	0.1	51.91	290.16	336.31	1.38			
Обед																
Суп картофельный с клецками	250	3.56	4.59	18.79	144.25	0.11	5.75	21.05	0.6	25.35	33.4	72.2	1.18	108	2011	
Котлеты из мяса говядины	100/10	12.33	21.67	11	288.33	0.1	0.33	5.83	1.17	33.33	43.17	175	2.33	268	2011	
Капуста тушеная	180	3.72	5.83	16.97	135.18	0.24	30.89	0	0	37.17	99.81	72.25	1.45	321	2011	
Овощи свежие (огурец)	100	0.7	0.1	1.9	12	0.03	4.9	0	0	14	14	30	0.5	71	2011	
Кисель из яблок	180	0.1	0.11	22.58	107.28	0.01	1.65	0	0	3.28	10.31	5.96	0.51	352	2011	
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.33	14.49	70.14	0.03	0	0	0	13.2	9.2	34.8	0.44	пр.		
Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.04	0	0	0.3	7.5	6.9	31.8	0.93	пр.		
Итого за приём пищи:	770	24.46	32.96	100.55	826.15	0.56	43.52	26.88	2.07	133.83	216.79	422.01	7.34			
Всего за день:		33.39	53.59	165.73	1307.15	0.74	46.02	94.98	2.17	185.74	506.95	758.32	8.72			

Вторник 2 недели

Завтрак

Присм 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			
Каши пшенная молочная жидкая	220	7.51	11.72	47.03	325	0.19	1.17	58	0	47.6	138.4	184.37	1.26	182	2011				
Сыр Российский	15	3.48	4.43	0	53.75	0.01	0.11	39	0.08	5.25	132	75	0.15	15	2011				
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03	0	0	0	13.2	9.2	34.8	0.44	пр.					
Напиток кофейный с молоком	180	3.24	2.4	26.28	139.68	0.03	1.32	0	0	26.4	142.8	118.8	2.16	379	2011				
Итого за приём пищи:	445	16.6	18.85	87.8	588.57	0.26	2.6	97	0.08	92.45	422.4	412.97	4.01						
Обед																			
Суп с мак. изюмными (вермишель)	250	2.69	2.84	17.46	118.25	0.11	8.25	0	0	27.28	29.2	67.58	1.13	103	2011				
Рыб из щуки	100/180	20.5	17.04	24.32	332.8	0.14	18.72	33.6	0	57.6	45.74	220.96	2.93	289	2011				
Икра морская	100	2.37	0.1	22.87	185.3	0.03	5.67	0	0	30.14	59.22	60.92	1.7	75	2011				
Компот из свежих фруктов (яблоко)	180	0.14	0.14	25.09	103.14	0.01	0.81	0	0	4.63	12.76	3.96	0.86	342	2011				
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03	0	0	0	13.2	9.2	34.8	0.44	пр.					
Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.04	0	0	0.3	7.5	6.9	31.8	0.93	пр.					
Итого за приём пищи:	870	29.75	20.75	119.05	878.6	0.36	33.45	33.6	0.3	140.35	163.02	420.02	7.99						
Всего за день:		46.35	39.6	206.85	1467.17	0.62	36.05	130.6	0.38	232.8	585.42	832.99	12						

Среда 2 недели

Завтрак

Присм 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			

Суп/молоконый с макаронными изделиями	200	4,38	3,8	14,36	120	0,07	0,66	26,4	0	21,34	130,4	109,5	0,52	120	2011
Масло сливочное топленым	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	14	2011
Какое с молоком	180	3,4	0,6	23,4	112,6	0,02	1,2	0	0	23	120	100	1,8	382	2011
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	пр.	
Итого за приём пищи:	420	10,25	13	52,35	377,74	0,12	1,86	26,5	0,1	57,54	260,6	246,3	2,76		
Обед															
Суп картофельный с крутой пшеничной	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0	0	22,78	26,7	56	0,88	101	2011
Котлеты из птицы	100/10	15,2	13,6	13,5	237,2	0,08	0,2	20	0,38	26	44	96	2,2	305	2011
Каша перловая рассыпчатая	180	5,35	5,21	38,03	220,32	0,05	0	0	0	22,79	23,16	186	1,04	171/302	2011
Кисель из сока плодового	180	0,28	0	35,46	144	0,01	2,16	0	0	6,53	20,21	16,65	0,17	358	2011
Овощи свежие (помидор)	100	1,1	0,2	3,8	22	0,07	17,5	0	0	0,2	14	26	0,9	71	2011
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	пр.	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0,3	7,5	6,9	31,8	0,93	пр.	
Итого за приём пищи:	880	27,95	22,35	132,21	848,38	0,37	28,11	20	0,68	99	144,17	447,25	6,56		
Всего за день:		38,2	35,35	184,56	1226,12	0,49	29,97	46,5	0,78	156,54	404,77	693,55	9,32		

Четверг 2 недели

Завтрак

Прим 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	Ме, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг				
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	220	6,71	4,4	40,66	229,06	0,24	2,29	35,2	0,95	87,56	243,76	346,94	2,31	173	2011		
Масло сливочное топленым	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	14	2011		
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44	пр.			
Чай с сахаром и лимоном	180/6	0,12	0,02	13,68	55,8	0	2,55	0	0	2,16	12,78	3,96	0,32	377	2011		
Итого за приём пищи:	446	9,3	13,02	68,93	430	0,27	4,84	35,3	1,05	102,92	266,74	387,7	3,07				
Обед																	
Борщ с фасолью, картофелем и сметаной	250/5	3,56	5,12	14,17	127,75	0,1	6,7	0	0	34,45	6,68	99,5	1,73	84	2011		
Тертельки из мяса говядины	100	7,46	8,29	9,44	142	0,05	0,41	33	0	16,5	23,65	83,14	0,68	279	2011		
Макаронны отварные	180	6,12	9	34,2	242,28	0,07	0	0	2,34	9	14,4	41,4	0,9	309	2011		
Компот из смеси сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	0,02	0,72	0	0,18	29,7	5,26	41,4	0,86	349	2011		
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0	26,4	18,4	69,6	0,88	пр.			
Капуста тушеная	100	2,07	3,24	9,43	75,1	0,03	17,06	0	0	20,65	55,45	40,14	0,8	321	2011		
Итого за приём пищи:	875	24,99	26,52	138,75	904,15	0,33	24,89	33	2,52	136,7	123,84	375,18	5,85				
Всего за день:		34,29	39,54	207,68	1334,15	0,6	29,73	68,3	3,57	239,62	390,58	762,88	8,92				

Пятница 2 недели

Завтрак

Прим 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	Ме, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг				

Каша жидкая молочная из манной крупы	220	6.11	10.72	42.36	291	0.08	17	58	11	20.3	134.07	118.19	0.5	181	2011
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	13.5	54	0	0.03	0	0	1.26	9.99	2.52	0.25	376	2011
Масло сливочное порциями	10	0.1	8.3	0.1	75	0	0	0.1	0.1	0	1	2	0	14	2011
Сыр Российский порциями	15	0.12	0.02	13.68	55.8	0	2.55	0	0	2.16	12.78	3.96	0.93	15	2011
Хлеб пшеничный	60	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03	0	0	0	13.2	9.2	34.8	0.44	np	
Итого за приём пищи:	485	8.76	19.36	84.13	545.94	0.11	19.58	58.1	11.1	36.92	167.04	161.47	2.12		
Обед															
Щи на свежей капусте с картофелем	250	1.77	4.95	7.9	89.75	0.05	15.78	0	0	22.13	49.3	49	0.83	88	2011
Рыба тушеная в томате с овощами(минтай)	100/75	17.06	8.66	6.65	183.75	0.09	6.53	10.19	0	84.93	68.37	283.83	1.49	229	2011
Рис отварной	180	4.38	6.45	44.02	251.64	0.03	0	0	0	19.6	1.64	73.13	0.63	304	2011
Овощи свежие (огурец)	100	0.7	0.1	1.9	12	0.03	4.9	0	0	14	14	30	0.5	71	2011
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03	0	0	0	13.2	9.2	34.8	0.44	np	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.04	0	0	0.3	7.5	6.9	31.8	0.93	np	
Сок фруктовый	180	4.5	0	18.18	76.32	0.02	3.6	0	0	7.2	12.6	12.6	2.52	389	2011
Итого за приём пищи:	945	32.46	20.79	107.96	752.57	0.29	30.81	10.19	0.3	168.56	162.01	515.16	7.34		
Всего за день:		41.22	40.15	192.09	1298.51	0.4	50.39	68.29	11.4	205.48	329.05	676.63	9.46		

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				
Итого за весь период	440.8	422.59	1948.16	13523.9	6.121	360.17	1028.3	39.12	2171.7	4753.4	7856.1	144.83				
Среднее значение за период	44.081	42.259	194.816	1352.39	0.6121	36.017	102.83	3.912	217.17	475.34	785.61	14.483				
Белков, жиров, углеводов в меню за период в % от	1.5	1	4.1													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-14 лет	456.3	874.5