Железнякова Ирина Александровна

Подписан: Железнякова Ирина Александровна
DN: ИНН=761800297310, СНИЛС=04527876886, E=upravlenie-lubim@yandex.ru, C=RU, S=Ярославская область, L=Любим, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ФИЛИППОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА, G=Ирина Александровна, SN=Железнякова, CN=Железнякова Ирина Александровна
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2022.09.13 09:49:55+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.4

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ12ДО 18 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	60	8,1	12,4	15,4	207,0	0	0,2	0,1	0,2	226,3	12,7	145,5	0,6	11	2008
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	416	1994
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
Итого за прием пищи:	**310**	**8,1**	**12,4**	**43,6**	**319,8**	**0**	**0,2**	**0,1**	**0,2**	**237,9**	**14,6**	**149,8**	**0,6**		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ГОВЯДИНОЙ	250/10	13,4	8,5	28,4	244,4	0,3	5,3	0,2	6,0	52,9	53,0	145,8	3,7	138	1994
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	9,9	11,3	34,9	281,4	0,1	0	0,1	1,3	171,2	14,1	123,0	1,2	206	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,2	1,4	0	0	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	85	5,6	0,7	36	173,4	0,2	0	0	1,9	15,3	16,2	74	3,4		2008
Итого за прием пищи:	**695**	**28,9**	**20,5**	**113,9**	**757,3**	**0,6**	**5,3**	**0,3**	**9,2**	**245,6**	**84,7**	**342,8**	**8,3**		
Всего за день:		**37,0**	**32,9**	**157,5**	**1077,1**	**0,6**	**5,5**	**0,4**	**9,4**	**483,5**	**99,3**	**492,6**	**8,9**		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,6	3,6	4,7	57,7	0,1	2,2	0	2,2	10,1	10,5	31,2	0,4		2012
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	11,9	13,4	41,9	337,8	0,1	0,1	0,2	1,6	205,5	16,8	147,4	1,4	206	2012
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5		2008
Итого за прием пищи:	**490**	**18,3**	**18,7**	**92,5**	**612,5**	**0,3**	**6,3**	**0,2**	**3,8**	**239,1**	**41,8**	**225,1**	**5,1**		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ, МЯСОМ	250/10	6,1	8,3	20,1	179,3	0,1	6,6	0,2	2,7	25,1	32,6	97,5	1,6	80	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁНЫМ	100/50	20,4	16,4	50,1	431,7	0	0,4	0,1	2,3	267,2	34,0	267,5	0,6	296	1994
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,2	1,4	0	0	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	85	5,6	0,7	36	173,4	0,2	0	0	1,9	15,3	16,2	74	3,4		2008
Итого за прием пищи:	**695**	**32,1**	**25,4**	**120,8**	**842,5**	**0,3**	**7,0**	**0,3**	**6,9**	**313,8**	**84,2**	**439,0**	**5,6**		
Всего за день:		**50,4**	**44,1**	**213,3**	**1455,0**	**0,6**	**13,3**	**0,5**	**10,7**	**552,9**	**126,0**	**664,1**	**10,7**		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса 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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СЛИВОЧНЫМ	150/10	25,4	28,2	35,0	500,6	0,1	0,3	0,2	3,5	190,4	27,8	255,4	0,7	223	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,1	0	15,9	65,2	0	1,2	0	0	8,9	2,2	1,5	0,1	431	2008
Итого за прием пищи:	**382**	**25,5**	**28,2**	**50,9**	**565,8**	**0,1**	**1,5**	**0,2**	**3,5**	**199,3**	**30,0**	**256,9**	**0,8**		
Обед															
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/10	4,3	6,5	7,0	107,5	0	5,1	0,1	0,3	30,3	16,2	58,0	0,9	95	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1	213	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,3	5,7	34,3	209,6	0,1	0	0	1,2	21,2	8,2	42,2	1,0	205	2012
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	85	5,6	0,7	36	173,4	0,2	0	0	1,9	15,3	16,2	74	3,4		2008
Итого за прием пищи:	**645**	**20,3**	**17,5**	**105,8**	**666,3**	**0,33**	**5,1**	**0,2**	**3,6**	**100,4**	**47,5**	**255,5**	**6,3**		
Всего за день:		**45,8**	**45,7**	**156,7**	**1232,1**	**0,43**	**6,6**	**0,4**	**7,1**	**299,7**	**77,5**	**512,4**	**7,1**		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60/10	4,7	26,5	31,0	381,6	0,1	0	0,2	0,7	15,0	7,8	44,7	0,7	1	2008
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПО - ДОМАШНЕМУ	80	14,1	8,6	12,1	189	0	0	0	0	0	0	0	0	324	1994
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,5	6,5	41,9	253,0	0,1	0	0,1	1,5	25,6	10,1	51,3	1,2	469	1994
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
Итого за прием пищи:	**530**	**25,3**	**41,6**	**113,2**	**936,4**	**0,2**	**0**	**0,3**	**2,2**	**52,2**	**19,8**	**100,3**	**1,9**		
Обед															
БОРЩ С КАПУСТОЙ,КАРТОФЕЛЕМ,НА	250/20	2,4	7,9	13,6	144,3	0	8,2	0,2	2,4	55,8	25,6	55,1	1,2	110	1994
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	12,1	16,5	19,4	275,5	0,1	10,1	0	3,8	21,1	36,0	148,3	2,4	258	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,1	0	15,9	65,2	0	1,2	0	0	8,9	2,2	1,5	0,1	431	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	**732**	**17,2**	**24,8**	**65,9**	**566,6**	**0,2**	**19,5**	**0,2**	**7,1**	**93,0**	**71,4**	**239,7**	**5,3**		
Всего за день:		**42,5**	**66,4**	**179,1**	**1503,0**	**0,4**	**19,5**	**0,5**	**9,3**	**145,2**	**91,2**	**340,0**	**7,2**		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	13,8	16,2	5,2	220,6	0	1,3	0	2,6	10,0	16,9	120,4	1,8	259	2008
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,8	11,9	49,4	322,4	0,1	0	0,1	0,6	6,4	30,9	94,7	0,6	315	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,1	0	15,9	65,2	0	1,2	0	0	8,9	2,2	1,5	0,1	431	2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5		2008
Итого за прием пищи:	**552**	**22,5**	**29,6**	**96,2**	**739,2**	**0,2**	**2,5**	**0,1**	**3,2**	**34,8**	**56,5**	**249,1**	**3,0**		
Обед															
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И	250/10	5,7	8,0	16,2	159,6	0	1,5	0,2	2,8	22,8	15,3	56,1	1,1	148	1994
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С САХАРОМ	200	8,2	12,8	43,2	319,6	0,2	0	0,1	4,7	23,2	120,2	180,1	4,1	463	1994
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,1	110,9	0	1,6	0	0,2	6,2	2,9	4	0,8	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	**700**	**16,7**	**21,4**	**103,5**	**671,7**	**0,3**	**3,1**	**0,3**	**8,6**	**59,4**	**146,0**	**275,0**	**7,6**		
Всего за день:		**39,2**	**51,0**	**199,7**	**1410,9**	**0,5**	**5,6**	**0,4**	**11,8**	**94,2**	**202,5**	**524,1**	**10,6**		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1	7,8	0	3	0	0	13,8	8,4	14,4	0,4		2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	14,0	15,6	15,5	259,9	0,1	8,2	0	2,7	20,2	33,5	155,3	2,4	258	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,1	110,9	0	1,6	0	0,2	6,2	2,9	4	0,8	585	1994
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5		2008
Итого за прием пищи:	**510**	**18,5**	**17,4**	**69,3**	**509,6**	**0,2**	**12,8**	**0**	**2,9**	**49,7**	**51,3**	**206,2**	**4,1**		
Обед															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/10/20	5,7	10,8	10,1	169,6	0	12,7	0,2	2,3	58,3	27,7	81,4	1,5	67	2012
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	9,9	11,3	34,9	281,4	0,1	0	0,1	1,3	171,2	14,1	123,0	1,2	206	2012
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	**670**	**18,2**	**22,5**	**90,2**	**645,4**	**0,2**	**12,7**	**0,3**	**4,5**	**248,3**	**51,3**	**243,5**	**4,3**		
Всего за день:		**36,7**	**39,9**	**159,5**	**1155,0**	**0,4**	**25,5**	**0,3**	**7,4**	**298,0**	**102,6**	**449,7**	**8,4**		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	60	8,1	12,4	15,4	207,0	0	0,2	0,1	0,2	226,3	12,7	145,5	0,6	11	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1	213	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,5	6,5	41,9	253,0	0,1	0	0,1	1,5	25,6	10,1	51,3	1,2	469	1994
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
Итого за прием пищи:	**480**	**20,7**	**23,7**	**77,4**	**609,0**	**0,15**	**4,2**	**0,3**	**2,1**	**287,9**	**35,8**	**287,8**	**5,6**		
Обед															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/20	6,2	11,0	21,0	217,1	0,1	6,7	0,2	2,4	40,4	32,2	100,1	1,5	129	1994
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	100	11,5	8,9	9,9	166,0	0	0,5	0	0,4	9,8	17,4	110,2	1,4	287	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	9,2	20,1	174,0	0,1	9,7	0,1	0,3	35,3	27,4	80,6	1,1	472	1994
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,2	1,4	0	0	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	**785**	**23,4**	**29,5**	**82,6**	**696,8**	**0,3**	**16,9**	**0,3**	**4,0**	**98,9**	**86,0**	**325,7**	**5,6**		
Всего за день:		**44,1**	**53,2**	**160,0**	**1305,8**	**0,45**	**21,1**	**0,6**	**6,1**	**386,8**	**121,8**	**613,5**	**11,2**		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁНЫМ	150/50	30,4	24,4	75,3	647,7	0,1	0,6	0,1	3,4	400,9	51,1	401,6	0,9	296	1994
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	60	8,1	12,4	15,4	207,0	0	0,2	0,1	0,2	226,3	12,7	145,5	0,6	11	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,1	0	15,9	65,2	0	1,2	0	0	8,9	2,2	1,5	0,1	431	2008
Итого за прием пищи:	**482**	**38,6**	**36,8**	**106,6**	**919,9**	**0,1**	**2,0**	**0,2**	**3,6**	**636,1**	**66,0**	**548,6**	**1,6**		
Обед															
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	30	0,9	0,1	1,9	11,6	0	1,2	0	0,4	5,4	5,7	16,7	0,2	к/к	к/к
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	250/10	6,1	8,1	20,5	179,1	0,1	7,1	0,2	2,7	32,1	28,2	86,1	1,6	139	1994
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	416	1994
РИС ОТВАРНОЙ	150	4,0	9,9	41,1	269,0	0	0	0,1	0,6	5,3	25,7	79,0	0,5	315	2012
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	**730**	**13,6**	**18,5**	**108,7**	**654,1**	**0,2**	**8,3**	**0,3**	**4,6**	**61,6**	**69,1**	**220,9**	**3,9**		
Всего за день:		**52,2**	**55,3**	**215,3**	**1574,0**	**0,3**	**10,3**	**0,5**	**8,2**	**697,7**	**135,1**	**769,5**	**5,5**		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса 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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	50	1,6	0,1	3,2	19,4	0,1	2	0	0,6	9	9,5	27,9	0,4	к/к	к/к
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	10,6	4,1	4,7	96,8	0	0,7	0,3	0,9	28,2	23,0	136,4	1,0	256	2012
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,8	11,9	49,4	322,4	0,1	0	0,1	0,6	6,4	30,9	94,7	0,6	315	2012
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5		2008
Итого за прием пищи:	**560**	**20,8**	**17,6**	**111,2**	**682,4**	**0,3**	**2,7**	**0,4**	**2,1**	**64,7**	**71,8**	**295,8**	**2,5**		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ГОВЯДИНОЙ	250/10	13,4	8,5	28,4	244,4	0,3	5,3	0,2	6,0	52,9	53,0	145,8	3,7	138	1994
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1	213	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,3	5,6	34,2	208,9	0,1	0	0	1,2	20,8	8,2	42,1	1,0	205	2012
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	**690**	**27,4**	**19,3**	**100,1**	**683,9**	**0,53**	**9,3**	**0,3**	**8,3**	**116,9**	**81,8**	**313,7**	**10,1**		
Всего за день:		**48,2**	**36,9**	**211,3**	**1366,3**	**0,83**	**12,0**	**0,7**	**10,4**	**181,6**	**153,6**	**609,5**	**12,6**		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1	7,8	0	3	0	0	13,8	8,4	14,4	0,4		2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	80	11,1	15,2	14,0	236,1	0	2,1	0,1	3,4	20,5	18,5	106,4	1,6	284	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,9	10,9	25,7	216,4	0,2	12,5	0,1	0,5	43,2	34,9	101,8	1,4	335	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,1	110,9	0	1,6	0	0,2	6,2	2,9	4	0,8	585	1994
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5		2008
Итого за прием пищи:	**570**	**19,5**	**27,9**	**93,5**	**702,2**	**0,3**	**19,2**	**0,2**	**4,1**	**93,2**	**71,2**	**259,1**	**4,7**		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ(ЯИЧНЫМИ	250	3,5	4,0	18,3	122,9	0,1	9,0	0,2	0,5	29,3	29,2	82,9	1,5	14	2018
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	13,8	16,2	5,2	220,6	0	1,3	0	2,6	10,0	16,9	120,4	1,8	259	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,6	10,1	29,5	235,9	0,2	0	0,1	3,7	18,5	96,5	144,6	3,3	463	1994
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,2	1,4	0	0	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	**755**	**26,5**	**30,7**	**84,6**	**719,1**	**0,4**	**10,3**	**0,3**	**7,7**	**71,2**	**151,6**	**382,7**	**8,2**		
Всего за день:		**46,0**	**58,6**	**178,1**	**1421,3**	**0,7**	**29,5**	**0,5**	**11,8**	**164,4**	**222,8**	**641,8**	**12,9**		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пище		Витамины			Минеральные вещества			
	Белки, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	450,20	5,20	149,10	4,90	92,40	3 530,30	1 345,10	5 762,70	95,70
Среднее значение за период	45,0	0,52	14,9	0,5	9,2	353,0	134,5	576,3	9,6
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16,1								

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Об
12-18	487	710