

Согласовано:  
Директор МАОУ г. Нягани "СОШ №1" - корпус 2



О.И.Картушкина



Утверждаю  
Директор МУП г. Нягани  
"Комбинат питания"

А.А.Серова

248 руб

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**  
**школьных обедов на осенне-зимний сезон (с 7 до 11 лет)**

**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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,4	3,5	1,4	39,1	2,28	0,01	0,02	0,01	0,00	26,17	21,75	6,02	0,26	16,75	1,71	0,00	0,14	14	2021	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ ГОВЯДИНЫ, ЗЕЛЕНЬЮ 15/200/2	217	9,7	4,5	17,2	145,9	10,14	0,07	0,09	0,12	1,77	82,97	71,51	18,45	0,65	71,57	6,77	0,00	0,19	124	2004	
ТЕФТЕЛИ (2 ВАРИАНТ) 60/30	90	8,4	9,8	19,9	260,5	1,32	0,05	0,15	0,09	1,75	24,32	92,50	12,37	0,59	34,43	4,51	0,01	0,19	461	2004	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	150	3,2	5,3	31,4	146,1	5,95	0,12	0,10	0,03	0,09	86,52	85,69	24,54	0,61	158,87	8,53	0,00	0,17	520	2004	
ШОКОЛАД 15	15	1,4	4,5	7,3	80,6	0,00	0,01	0,06	0,00	0,00	99,79	41,72	7,65	0,10	14,44	0,83	0,00	0,00			
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ 200	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	35,28	12,60	3,60	0,84	50,00	6,00	0,00	0,32	859	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	8,69	15,12	5,95	0,36	21,50	0,00	0,00	0,00	573	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	11,34	26,10	4,75	0,60	8,50	1,68	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>782</b>	<b>27,6</b>	<b>28,2</b>	<b>119,2</b>	<b>862,7</b>	<b>21,29</b>	<b>0,4</b>	<b>0,49</b>	<b>0,25</b>	<b>3,61</b>	<b>375,08</b>	<b>366,99</b>	<b>83,33</b>	<b>4,01</b>	<b>376,06</b>	<b>30,03</b>	<b>0,01</b>	<b>1,01</b>			

**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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Обед</b>																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	60	0,7	5,9	4,3	73,7	2,26	0,02	0,09	0,07	0,11	48,44	22,17	10,01	0,47	77,02	5,58	0,00	0,14	1	2001	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, МЯСОМ ГОВЯДИНЫ, ГРЕНКАМИ 15/200/10	225	6,0	4,2	24,5	159,8	3,73	0,13	0,16	0,06	0,24	124,32	94,90	19,17	0,73	188,68	10,74	0,00	0,18	139	2004	
КОТЛЕТЫ ПО-ВОЛЖСКИ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 60/30	90	11,8	10,6	5,3	190,3	0,98	0,12	0,07	0,09	2,88	51,59	128,15	16,27	1,02	56,62	12,30	0,00	0,42	1	2022	
РИС ОТВАРНОЙ 150	150	3,7	5,9	38,4	221,5	0,00	0,03	0,10	0,03	0,10	97,79	75,24	27,54	0,57	27,83	2,25	0,01	0,18	385	2021	
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0,0	25,7	105,0	13,00	0,01	0,00	0,00	0,00	28,00	5,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	699	2004	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	8,69	15,12	5,95	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00	573	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	18,90	26,10	5,70	1,20	20,40	5,04	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>775</b>	<b>25,9</b>	<b>27</b>	<b>120,6</b>	<b>857,4</b>	<b>19,97</b>	<b>0,43</b>	<b>0,47</b>	<b>0,25</b>	<b>3,33</b>	<b>377,73</b>	<b>366,68</b>	<b>87,64</b>	<b>4,35</b>	<b>396,35</b>	<b>35,91</b>	<b>0,01</b>	<b>1,02</b>			

**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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ 60	60	1,0	6,0	5,7	81,7	7,37	0,01	0,12	0,15	0,00	25,51	37,58	9,59	0,52	75,25	2,81	0,01	0,11	4	2001	
СВЕКОЛЬНИК С ЗЕЛЕНЬЮ 200/2	202	2,0	4,6	28,0	124,9	4,72	0,10	0,11	0,09	0,04	139,84	83,26	23,93	0,60	73,25	7,80	0,00	0,22	34	2001	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	17,2	16,6	36,5	376,2	7,60	0,15	0,18	0,01	3,58	139,60	198,09	37,00	1,49	176,02	12,31	0,00	0,38	394	1996	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,9	0,5	9,4	54,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	82	2021	
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ 200	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	35,28	12,60	3,60	0,84	50,00	6,00	0,00	0,32	859	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	8,69	15,12	5,95	0,36	18,43	0,00	0,00	0,00	573	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	17,28	26,10	4,75	0,60	7,29	1,68	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>812</b>	<b>25,6</b>	<b>28,3</b>	<b>121,6</b>	<b>828</b>	<b>21,29</b>	<b>0,4</b>	<b>0,48</b>	<b>0,25</b>	<b>3,62</b>	<b>366,20</b>	<b>372,75</b>	<b>84,82</b>	<b>4,41</b>	<b>400,24</b>	<b>30,6</b>	<b>0,01</b>	<b>1,03</b>			

**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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Обед</b>																					



Салат из свежих помидоров 60	60	0,6	3,6	2,1	44,7	2,48	0,03	0,04	0,04	0,00	21,50	13,50	8,58	0,39	41,33	2,28	0,01	0,07	17	2021
Котлеты домашние 90	90	17,1	14,0	18,7	254,3	0,04	0,10	0,13	0,30	41,89	60,39	15,82	59,45	1,26	59,45	10,78	0,00	0,16	476	1997
Рагу овощное 150	150	2,5	7,3	29,0	187,3	4,82	0,07	0,16	0,10	123,82	62,13	24,16	0,71	113,80	10,78	0,00	0,16	541	2004	
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	7,3	36,9	6,61	0,05	0,03	0,01	0,00	88,20	15,30	8,25	0,05	38,75	0,00	0,00	0,56	82	2021
Напиток смородиновый 200	200	0,1	0,0	16,3	67,0	4,17	0,00	0,00	0,00	34,38	3,56	4,29	0,08	10,77	0,24	0,00	0,00	0,00	853	2022
Хлеб пшеничный витаминный	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	8,69	15,12	5,95	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00	573	2021
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	15,12	26,10	4,75	0,67	10,20	3,36	0,00	0,00	208	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>852</b>	<b>26,5</b>	<b>2,9</b>	<b>119,1</b>	<b>820,1</b>	<b>20,97</b>	<b>0,44</b>	<b>0,48</b>	<b>0,25</b>	<b>3,49</b>	<b>403,63</b>	<b>370,01</b>	<b>89,72</b>	<b>4,08</b>	<b>401,26</b>	<b>33,8</b>	<b>0,01</b>	<b>1,03</b>		

**5 День**

Салат зеленый с помидорами с растительным маслом	60	0,7	5,1	1,6	64,8	6,80	0,03	0,04	0,08	0,20	22,86	15,42	15,04	0,48	89,82	2,52	0,00	0,08	45	2022	
																					Суп картофельный с вермишелью, мясом птицы, зеленью 25/2002
Гуляш из филе птицы 50/50	100	11,5	11,8	12,4	163,1	0,98	0,10	0,15	0,07	2,64	114,66	12,69	0,41	38,31	9,30	0,00	0,42	580	2022		
Рис припущенный 150	150	3,6	4,7	209,3	38,1	209,3	0,00	0,03	0,12	0,02	0,18	35,80	73,36	20,96	0,26	13,56	1,48	0,01	0,08	512	2004
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6	5,70	0,02	0,02	0,02	0,00	66,00	9,90	7,20	0,99	60,43	3,00	0,00	0,06	82	2021	
Компот из свежих плодов 200	200	0,2	0,2	16,3	72,0	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	34,22	3,96	3,69	0,40	28,11	1,60	0,00	0,00	488	2021	
Хлеб пшеничный витаминный	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	8,69	15,12	5,95	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00	573	2021	
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	14,04	26,10	4,75	0,60	10,20	3,36	0,00	0,00	208	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>887</b>	<b>25,7</b>	<b>28,5</b>	<b>116,6</b>	<b>807,7</b>	<b>21,56</b>	<b>0,4</b>	<b>0,47</b>	<b>0,24</b>	<b>3,3</b>	<b>381,40</b>	<b>366,24</b>	<b>88,68</b>	<b>3,90</b>	<b>370,34</b>	<b>30,78</b>	<b>0,01</b>	<b>1,02</b>			

**6 День**

Суп картофельный с рыбой лосось, зеленью 15/2002	60	0,7	3,0	3,5	44,7	7,18	0,02	0,02	0,08	0,00	21,61	26,60	9,98	0,65	107,40	1,84	0,00	0,01	2	2021
Макаронные изделия отварные 150	90	9,6	14,8	20,9	226,0	1,40	0,05	0,15	0,04	1,83	69,96	103,06	14,26	0,72	39,70	5,76	0,00	0,20	461	2004
Сок фруктовый в асортименте 200	150	5,4	4,8	34,7	204,3	0,00	0,07	0,12	0,02	0,05	89,49	42,19	10,55	0,49	14,61	1,14	0,00	0,04	516	2004
Хлеб пшеничный витаминный	20	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	35,28	12,60	3,60	0,84	50,00	6,00	0,00	0,32	859	2022
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	16,20	26,10	5,70	0,60	9,27	2,52	0,00	0,00	573	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>767</b>	<b>25,8</b>	<b>28,2</b>	<b>116,7</b>	<b>795,8</b>	<b>20,06</b>	<b>0,4</b>	<b>0,48</b>	<b>0,24</b>	<b>3,58</b>	<b>366,58</b>	<b>366,18</b>	<b>83,18</b>	<b>4,21</b>	<b>385,24</b>	<b>36,70</b>	<b>0,01</b>	<b>1,01</b>		

**7 День**

Салат "Невицкий"	60	2,1	8,4	4,1	136,8	1,91	0,02	0,03	0,05	1,35	17,56	40,81	6,03	0,29	28,29	2,11	0,00	0,16	63	2004
Рыба, запеченная "Лаксмак" 80/10/5 или Рыбные палочки (90г)	95	12,6	6,4	13,5	176,6	0,67	0,08	0,08	0,05	0,54	110,99	118,24	27,00	0,47	75,35	20,47	0,01	0,42	2	2022
Картофель тушеный 150	150	3,2	5,2	33,8	170,5	12,11	0,13	0,10	0,07	0,09	26,53	90,54	18,09	0,94	155,52	8,17	0,00	0,20	216	2004
Кисломолочный напиток йогурт (0,125) или Снежок (0,2)	125	3,4	3,0	5,5	60,0	0,88	0,04	0,21	0,03	0,32	150,00	58,75	8,75	0,00	35,10	0,00	0,00	0,12	470	2004
Компот из свежих плодов 200	200	0,2	0,2	27,0	111,1	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	2,22	0,46	21,62	0,80	0,00	0,00	631	2004
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	2,97	0,21	4,95	0,00	0,00	0,00	573	2021
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	2,85	0,71	7,85	1,68	0,00	0,00	208	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>897</b>	<b>28,3</b>	<b>28,3</b>	<b>116,7</b>	<b>863,5</b>	<b>21,79</b>	<b>0,4</b>	<b>0,51</b>	<b>0,25</b>	<b>3,47</b>	<b>368,37</b>	<b>400,14</b>	<b>83,87</b>	<b>4,04</b>	<b>403,53</b>	<b>39,92</b>	<b>0,01</b>	<b>1,06</b>		

**8 День**

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции И	Пищевые вещества Белки, г	Жиры, г	Углевод. вл, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
						С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	Se, мг	F, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Применение пищи, наименование блюда	Масса порции И	Пищевые вещества Белки, г	Жиры, г	Углевод. вл, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	Se, мг	F, мг	№ рецептур	Сборник рецептур				



Обед																				
САЛАТ ЗЕЛЕНЬ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ 60	60	0,6	6,1	1,5	63,6	6,21	0,03	0,04	0,10	0,00	53,40	19,05	8,91	0,32	38,75	4,27	0,00	0,20	42	2022
СУП "НОВИНКА" С ЗЕЛЕНЬЮ 200/2	202	4,8	6,6	13,5	132,9	3,96	0,14	0,12	0,09	0,44	100,60	94,53	35,38	1,38	141,16	9,06	0,01	0,16	138	2004
ГУЛЯШ 45/45	90	13,4	11,1	13,4	196,1	0,88	0,04	0,15	0,01	3,10	65,30	129,67	11,62	1,14	102,29	14,38	0,00	0,16	437	2004
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,00	0,03	0,10	0,03	0,00	27,50	78,00	17,33	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,2	7,3	36,9	10,63	0,05	0,03	0,01	0,00	78,75	15,30	6,60	0,05	51,67	0,00	0,00	0,00	82	2021
НАПИТОК КЛУБНИЧНЫЙ	200	0,1	0,0	16,4	65,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,98	0,00	1,20	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00	848	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	8,69	15,12	5,95	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	13,50	26,10	3,80	0,71	13,60	3,02	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>852</b>	<b>26,8</b>	<b>29</b>	<b>112,2</b>	<b>808,5</b>	<b>21,68</b>	<b>0,41</b>	<b>0,49</b>	<b>0,24</b>	<b>3,54</b>	<b>368,72</b>	<b>377,77</b>	<b>90,80</b>	<b>4,32</b>	<b>373,63</b>	<b>30,73</b>	<b>0,01</b>	<b>1,08</b>		

### 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ "ПОЛОНИНСКИЙ" 60	60	0,7	6,1	4,7	68,0	13,55	0,02	0,03	0,05	0,90	40,77	14,70	8,00	0,47	81,23	1,02	0,00	0,14	24	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, МЯСОМ ПТИЦЫ, ЗЕЛЕНЬЮ 20/200/2	222	4,1	3,8	22,9	128,7	5,04	0,07	0,07	0,08	0,29	90,24	70,95	10,50	0,34	86,44	8,40	0,00	0,20	37	2001
ЯЗЫК ОТВАРНОЙ С СОУСОМ ИЛИ СЕРДЦЕ В СОУСЕ (45/45)	90	12,6	12,0	3,6	183,8	1,20	0,08	0,20	0,09	2,27	117,66	64,60	10,11	0,19	69,17	7,40	0,01	0,30	360	2021
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	150	5,5	6,4	38,3	244,5	0,00	0,13	0,12	0,02	0,08	61,94	187,15	42,81	1,47	65,96	4,56	0,00	0,08	508	2004
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ 200	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	35,28	12,60	3,60	0,84	50,00	6,00	0,00	0,32	859	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	8,69	15,12	5,95	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	15,12	26,10	2,85	0,40	10,20	3,36	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>772</b>	<b>27,4</b>	<b>28,9</b>	<b>111,5</b>	<b>815,5</b>	<b>21,39</b>	<b>0,44</b>	<b>0,49</b>	<b>0,24</b>	<b>3,54</b>	<b>369,70</b>	<b>391,22</b>	<b>83,82</b>	<b>4,07</b>	<b>388,80</b>	<b>30,74</b>	<b>0,01</b>	<b>1,04</b>		

### 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ "БУРЯЧОК	60	0,9	4,9	12,5	66,5	1,28	0,02	0,01	0,00	0,08	35,50	21,72	9,41	0,34	27,81	3,35	0,00	0,04	17	2003
СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ СО СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ 200/10/2	212	6,0	10,7	12,2	154,1	2,83	0,06	0,04	0,05	0,71	96,43	109,42	17,97	0,79	77,48	6,00	0,00	0,08	157	2004
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ 60/30	90	12,8	6,3	6,2	208,3	3,99	0,02	0,02	0,03	1,38	66,78	99,65	13,49	0,50	40,28	5,49	0,01	0,48	150	2001
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	150	3,2	5,3	31,4	146,1	5,95	0,12	0,10	0,03	0,06	103,00	85,69	29,45	0,61	165,77	12,80	0,00	0,12	520	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	2,30	0,02	0,02	0,00	0,00	36,00	9,90	7,20	0,99	60,43	3,00	0,00	0,36	82	2021
НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" 200	200	0,0	0,0	18,8	75,7	4,60	0,13	0,29	0,14	1,12	20,25	0,00	1,80	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	507	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	10,35	15,12	5,94	0,18	5,61	0,00	0,00	0,00	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	13,50	26,10	5,70	0,60	8,87	2,62	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>862</b>	<b>26,8</b>	<b>28</b>	<b>113</b>	<b>803,4</b>	<b>20,95</b>	<b>0,44</b>	<b>0,51</b>	<b>0,25</b>	<b>3,35</b>	<b>381,8</b>	<b>367,6</b>	<b>90,96</b>	<b>4,01</b>	<b>386,39</b>	<b>33,15</b>	<b>0,01</b>	<b>1,08</b>		

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Итого за весь период	266,4	283,4	1 167,2	8 262,6	210,95	4,16	4,87	2,46	34,82	3 759,23	3 745,58	866,80	41,37	3 881,83	334,36	0,10	10,38		
Среднее значение за период	26,6	28,3	116,7	826,3	21,09	0,42	0,49	0,25	3,48	375,92	374,56	86,68	4,14	388,18	33,44	0,01	1,04		

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
с 7-11 лет (обеда на 248 руб)	825