

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела образования администрации Троицкого муниципального округа Ставропольского края "09" января 2023

Е.Н. Трунова

УТВЕРЖАЮ

Индивидуальный предприниматель Петросьян А.М.

А.М. Петросьян

СОГЛАСОВАНО

Исполнительный директор территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Ставропольскому краю

К.Ю. Жиброва

Примерное меню для питания обучающихся общеобразовательных учреждений Троицкого муниципального округа Ставропольского края для учащихся от 7 до 11 лет (обеды)

сезонность: зима-весна 2023

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	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	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,5	0,1	1,0	7,8	3,00	0,01	0,01	0,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36	84,80	0,00	0,00	0,00	53	2022	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,7	4,7	10,4	91,5	7,01	0,04	0,04	0,18	0,00	41,46	40,56	20,47	1,01	301,27	5,15	0,00	0,02	62	2022	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ БРОЙЛЕРОВ ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	100/30	15,8	13,3	11,2	228,3	1,26	0,07	0,14	0,05	0,00	43,05	141,66	22,28	1,28	264,73	5,82	0,00	0,09	200	2022	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,6	4,7	35,8	207,7	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	30,80	43,47	10,87	1,03	68,25	0,78	0,01	0,01	137	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2022	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	9,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2022	
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115,0	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	236	2022	
Итого за прием пищи:	870	29,5	23,6	123,4	826,6	13,27	0,33	0,26	0,25	0,08	152,51	312,69	86,82	7,08	822,85	14,09	0,01	0,13			
Всего за день:		29,5	23,6	123,4	826,6	13,27	0,33	0,26	0,25	0,08	152,51	312,69	86,82	7,08	822,85	14,09	0,01	0,13			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	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	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Обед																					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	60	1,4	2,4	5,7	50,9	12,62	0,02	0,03	0,04	0,00	31,93	22,20	11,36	0,68	143,33	2,30	0,00	0,01	97	2022	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,1	2,2	14,3	86,0	3,68	0,06	0,03	0,16	0,00	23,40	37,96	15,31	0,73	270,15	2,79	0,00	0,02	79	2022	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100/30	22,5	24,1	1,9	315,6	0,98	0,09	0,16	0,06	0,00	22,56	182,34	22,06	1,47	287,92	4,88	0,00	0,14	198	2022	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6,5	4,3	38,4	218,4	0,00	0,13	0,05	0,02	0,07	26,99	137,67	32,46	2,32	134,90	0,00	0,04	0,00	114	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2022	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	9,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2022	
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	241	2022	
Итого за прием пищи:	825	38,2	33,6	116,8	924,6	17,28	0,43	0,32	0,28	0,07	129,74	448,57	103,79	7,60	943,50	12,21	0,04	0,18			
Всего за день:		38,2	33,6	116,8	924,6	17,28	0,43	0,32	0,28	0,07	129,74	448,57	103,79	7,60	943,50	12,21	0,04	0,18			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	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	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Обед																					
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	60	1,2	3,2	6,2	58,5	2,57	0,01	0,03	0,00	0,00	27,27	31,14	12,53	0,78	178,67	4,51	0,00	0,01	99	2022	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	4,0	6,9	70,2	9,71	0,04	0,03	0,16	0,00	37,23	33,34	16,50	0,77	246,19	3,09	0,00	0,02	86	2022	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	100/180	26,9	23,6	47,8	511,7	2,33	0,13	0,19	0,35	0,00	30,59	276,41	57,12	2,30	428,98	7,14	0,01	0,18	199	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2022	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	9,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2022	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	28,4	108,0	3,00	0,01	0,00	0,00	0,00	5,00	3,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2022	
Итого за прием пищи:	820	35,3	31,5	124,4	924,7	17,61	0,32	0,30	0,51	0,00	116,49	412,29	108,95	7,25	959,84	16,98	0,01	0,22			
Всего за день:		35,3	31,5	124,4	924,7	17,61	0,32	0,30	0,51	0,00	116,49	412,29	108,95	7,25	959,84	16,98	0,01	0,22			

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	Минеральные вещества									
											Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
КАПУСТА СОЛЕНАЯ	60	1,1	0,1	1,8	13,8	18,00	0,01	0,01	0,00	0,00	28,80	18,60	9,60	0,36	180,00	1,80	0,00	0,01	53	2022
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,2	3,4	13,4	93,6	6,40	0,07	0,00	0,16	0,00	20,00	58,40	20,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	72	2022
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/30	16,4	19,0	17,0	304,1	0,91	0,08	0,11	0,06	0,03	19,28	162,71	31,07	2,78	344,72	5,87	0,00	0,04	182	2022
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	8,5	6,2	38,6	244,5	0,00	0,22	0,12	0,02	0,08	18,65	187,97	126,49	4,41	265,96	2,30	0,00	0,01	114	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115,0	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	825	34,1	29,5	135,8	947,3	27,31	0,52	0,29	0,24	0,11	110,13	500,08	212,76	11,75	896,68	12,21	0,00	0,07	236	2022
Всего за день:		34,1	29,5	135,8	947,3	27,31	0,52	0,29	0,24	0,11	110,13	500,08	212,76	11,75	896,68	12,21	0,00	0,07		

4

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Минеральные вещества									
											Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	3,00	0,01	0,01	0,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00	53	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	200	5,1	3,6	14,9	112,8	4,80	0,13	0,00	0,17	0,00	40,00	111,20	30,40	1,52	0,00	0,00	0,00	0,00	78	2022
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	100/180	24,4	30,6	21,4	459,1	11,59	0,19	0,24	0,58	0,00	43,62	262,56	54,88	3,19	986,18	14,95	0,02	0,19	197	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	820	35,7	34,9	93,8	833,4	19,39	0,46	0,30	0,75	0,00	122,28	456,56	116,28	7,47	#####	17,19	0,02	0,20	241	2022
Всего за день:		35,7	34,9	93,8	833,4	19,39	0,46	0,30	0,75	0,00	122,28	456,56	116,28	7,47	#####	17,19	0,02	0,20		

5

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Минеральные вещества									
											Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	60	1,4	2,4	5,7	50,9	12,62	0,02	0,03	0,04	0,00	31,93	22,20	11,36	0,68	143,33	2,30	0,00	0,01	97	2022
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,5	4,7	9,8	88,7	6,48	0,03	0,04	0,18	0,00	41,06	38,82	19,16	0,95	275,48	4,89	0,00	0,02	62	2022
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ	100/30	15,4	13,0	10,2	219,7	0,33	0,05	0,10	0,01	0,00	19,68	136,10	20,39	2,05	293,55	6,42	0,00	0,04	189	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,6	4,7	35,8	207,7	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	30,80	43,47	19,87	1,03	66,25	0,78	0,01	0,01	137	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115,0	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	830	29,8	25,6	126,5	858,3	21,43	0,31	0,24	0,25	0,08	146,87	312,99	86,58	8,11	884,61	16,63	0,01	0,09	236	2022
Всего за день:		29,8	25,6	126,5	858,3	21,43	0,31	0,24	0,25	0,08	146,87	312,99	86,58	8,11	884,61	16,63	0,01	0,09		

6

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Минеральные вещества									
											Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	60	1,2	3,2	6,2	58,5	2,57	0,01	0,03	0,00	0,00	27,27	31,14	12,53	0,78	178,67	4,51	0,00	0,01	99	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,2	4,3	18,4	125,1	3,68	0,06	0,06	0,18	0,13	28,62	51,07	16,82	0,81	284,15	3,80	0,01	0,02	108	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/30	16,2	19,0	17,1	304,8	1,55	0,11	0,14	0,09	0,03	45,38	167,78	31,83	1,99	300,04	5,50	0,00	0,09	295	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	8,5	6,2	38,6	244,5	0,00	0,22	0,12	0,02	0,08	18,65	187,97	126,49	4,41	265,96	2,30	0,00	0,01	114	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:																			241	2022

Итого за прием пищи:	825	34,8	33,3	136,8	986,6	7,80	0,53	0,40	0,29	0,24	144,78	506,36	210,27	10,39	#####	18,35	0,01	0,14
Всего за день:		34,8	33,3	136,8	986,6	7,80	0,53	0,40	0,29	0,24	144,78	506,36	210,27	10,39	#####	18,35	0,01	0,14

7

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
КАПУСТА СОЛЕНАЯ	60	1,1	0,1	1,8	13,8	18,00	0,01	0,01	0,00	0,00	28,80	18,60	9,60	0,36	180,00	1,80	0,00	0,01	53	2022
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	4,0	6,9	70,2	9,71	0,04	0,03	0,16	0,00	37,23	33,34	16,50	0,77	246,19	3,09	0,00	0,02	66	2022
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/30	13,3	9,8	17,0	209,2	1,17	0,10	0,07	0,07	0,03	28,55	176,19	35,88	1,48	327,89	89,64	0,00	0,00	239	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,2	5,1	21,5	145,0	10,44	0,12	0,11	0,03	0,08	45,01	86,19	30,46	1,23	768,06	8,59	0,00	0,03	210	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2022
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115,0	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	4,00	1,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	236	2022
Итого за прием пищи:	825	24,9	19,8	112,2	729,5	41,32	0,41	0,27	0,26	0,11	162,99	386,72	117,24	7,24	#####	105,36	0,00	0,07		
Всего за день:		24,9	19,8	112,2	729,5	41,32	0,41	0,27	0,26	0,11	162,99	386,72	117,24	7,24	#####	105,36	0,00	0,07		

8

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	60	1,4	2,4	5,7	50,9	12,62	0,02	0,03	0,04	0,00	31,93	22,20	11,36	0,68	143,33	2,30	0,00	0,01	97	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	2,2	2,3	16,1	94,4	5,28	0,07	0,04	0,16	0,00	23,64	46,84	18,89	0,87	381,20	3,76	0,00	0,02	79	2022
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	100/180	24,4	30,6	21,4	459,1	11,59	0,19	0,24	0,58	0,00	43,62	262,56	54,88	3,19	986,18	14,95	0,02	0,19	197	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2022
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	26,4	108,0	3,00	0,01	0,00	0,00	0,00	5,00	3,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	438	2008
Итого за прием пищи:	820	33,8	36,0	106,7	888,7	32,49	0,42	0,36	0,78	0,00	120,59	403,00	107,93	8,14	#####	23,25	0,02	0,23		
Всего за день:		33,8	36,0	106,7	888,7	32,49	0,42	0,36	0,78	0,00	120,59	403,00	107,93	8,14	#####	23,25	0,02	0,23		

9

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	2,5	4,9	6,1	78,0	0,00	0,02	0,00	0,01	0,00	27,01	33,61	16,21	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	58	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	200	5,1	3,6	14,9	112,8	4,80	0,13	0,00	0,17	0,00	40,00	111,20	30,40	1,52	0,00	0,00	0,00	0,00	78	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,6	4,7	35,7	207,4	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	30,76	43,39	10,86	1,02	66,13	0,78	0,01	0,01	137	2022
КНЕЛИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С РИСОМ И СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/30	16,7	19,3	8,1	272,5	1,34	0,07	0,12	0,13	0,00	22,55	144,45	21,94	1,19	219,72	4,27	0,00	0,10	202	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2022
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	241	2022
Итого за прием пищи:	825	35,6	33,1	121,3	924,4	6,14	0,42	0,19	0,33	0,08	145,18	401,05	102,01	7,21	393,05	7,29	0,01	0,12		
Всего за день:		35,6	33,1	121,3	924,4	6,14	0,42	0,19	0,33	0,08	145,18	401,05	102,01	7,21	393,05	7,29	0,01	0,12		

10

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	331,7	300,9	1 197,7	8 844,1	204,04	4,15	2,93	3,94	0,77	1 351,56	4 140,31	1 252,63	82,24	10 459,38	243,56	0,13	1,45
Среднее значение за период	33,2	30,1	119,8	884,4	20,40	0,42	0,29	0,39	0,08	135,16	414,03	125,26	8,22	1 045,94	24,36	0,01	0,15

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
7-11 лет	829