

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «ЯСШК № 1»

_____/В.В.Мажугина/
«____» _____ 20____ г.

УТВЕРЖДАЮ:



Индивидуальный предприниматель
Фартушная-Близнюк Галина Николаевна

Г.Н.Фартушная-Близнюк/
«09» _____ 2023 г.

ОСНОВНОЕ 10 – ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для обеспечения горячим питанием обучающихся
1-4 классов (обед)
(рацион № 2)

ОСНОВНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОРГАНИЗАЦИЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ (1-4 КЛАССОВ)
РАЦИОН №2

Возрастная группа: 7-11 лет

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	А, мг	Д, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			
Обед																			
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ СОСЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛЮЛИМ	60	0,5	3,0	1,5	37,0	3,30	0,00	0,00	0,00	1,30	14,00	17,00	8,10	0,40	84,30	0,30	20/21	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,8	20,2	118,1	6,60	0,10	0,20	0,00	1,50	22,60	58,70	22,10	1,20	476,00	4,80	103	2011	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	90	7,2	11,3	9,3	173,3	1,00	0,00	0,00	0,00	2,40	19,30	73,20	13,20	0,80	178,30	3,70	279	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,1	9,7	37,0	267,1	0,00	0,20	0,10	0,10	4,60	21,70	181,10	121,10	4,20	254,90	2,20	302,1	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,1	111,1	1,60	0,00	0,00	0,00	0,30	13,20	4,00	4,40	0,80	112,40	0,80	342,1	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,4	0,3	39,3	174,2	0,00	0,10	0,00	0,00	1,30	11,20	54,00	21,60	1,60	74,00	2,20		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,70		2008	
Итого за прием пищи:	820	24,20	27,60	147,10	942,00	12,50	0,50	0,30	0,10	12,10	107,40	414,10	196,20	10,20	1 220,70	15,70			
Всего за день:		24,20	27,60	147,10	942,00	12,50	0,50	0,30	0,10	12,10	107,40	414,10	196,20	10,20	1 220,70	15,70			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		ккал	С, мг	В1, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг		
Обед																		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,9	3,7	4,9	56,1	2,30	0,00	0,00	0,00	1,60	19,40	22,60	11,50	0,70	167,60	4,10	52	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,6	2,8	19,8	115,9	6,60	0,10	0,20	0,00	1,70	24,30	80,00	24,30	1,20	480,90	4,60	101	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	240	24,9	32,1	42,9	558,6	2,20	0,10	0,30	0,00	5,30	31,20	264,10	52,90	2,50	378,30	8,60	291	2011
КОМПЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,4	0,3	39,3	174,2	0,00	0,10	0,00	0,00	1,30	11,20	54,00	21,60	1,60	74,00	2,20		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,70		2008
Итого за прием пищи:	820	33,80	39,20	139,00	1 043,40	11,10	0,40	0,50	0,00	10,60	100,00	446,80	117,80	7,20	1 142,80	21,20		
Всего за день:		33,80	39,20	139,00	1 043,40	11,10	0,40	0,50	0,00	10,60	100,00	446,80	117,80	7,20	1 142,80	21,20		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
--------------------------------	--------------	------------------	-------------------------	----------	--	--	--	--	----------------------	--	--	--	--	------------	------------------

		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ккал	С, мг	В1, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг		
Обед																		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,40	84,60	0,00	70/71	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	7,1	10,2	12,9	174,0	9,70	0,00	0,20	0,00	2,50	50,40	95,70	30,40	2,00	474,00	7,70	82	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	90	8,1	7,5	10,8	146,9	0,40	0,00	0,00	0,00	2,70	49,10	124,10	29,90	1,00	221,30	57,80	234	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	146,3	10,40	0,20	0,00	0,10	0,20	44,70	85,80	30,30	1,20	764,30	8,50	312	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,9	115,0	2,00	0,01	0,00	0,00	0,10	7,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,4	0,3	39,3	174,2	0,00	0,10	0,00	0,00	1,30	11,20	54,00	21,60	1,60	74,00	2,20		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,70		2008
Итого за прием пищи:	820	24,50	23,90	126,00	825,40	25,50	0,41	0,20	0,10	7,50	181,60	404,10	130,30	8,40	1 659,00	77,90		
Всего за день:		24,50	23,90	126,00	825,40	25,50	0,41	0,20	0,10	7,50	181,60	404,10	130,30	8,40	1 659,00	77,90		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины					Минеральные вещества						№ рецензий	Сборник рецентур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ккал	С, мг	В1, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг		
Обед																		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,0	5,3	53,0	10,30	0,00	0,00	0,00	1,40	26,80	14,90	8,00	0,60	103,10	1,40	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	10,9	9,8	19,1	207,7	5,70	0,30	0,20	0,00	4,30	41,90	123,40	38,60	2,70	578,90	6,40	102	2011
БИТОЧКИ С СОУСОМ	90	10,5	12,0	11,3	197,2	0,10	0,00	0,00	0,00	2,00	30,80	110,20	19,30	1,70	210,40	5,20	268	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	5,2	8,2	30,9	217,9	0,00	0,10	0,10	0,10	0,20	27,10	112,60	26,60	1,90	109,70	0,00	171,3	2011
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	0,1	0,1	20,9	84,3	0,60	0,00	0,00	0,00	0,10	10,80	1,50	2,90	0,30	42,90	0,30	348	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,4	0,3	39,3	174,2	0,00	0,10	0,00	0,00	1,30	11,20	54,00	21,60	1,60	74,00	2,20		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,70		2008
Итого за прием пищи:	820	33,10	33,70	139,50	995,50	16,70	0,60	0,30	0,10	10,00	154,00	442,70	122,70	10,00	1 159,80	17,20		
Всего за день:		33,10	33,70	139,50	995,50	16,70	0,60	0,30	0,10	10,00	154,00	442,70	122,70	10,00	1 159,80	17,20		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины					Минеральные вещества						№ рецензий	Сборник рецентур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ккал	С, мг	В1, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг		
Обед																		
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	1,0	3,6	5,7	60,1	28,30	0,00	0,20	0,00	1,90	21,10	20,20	10,00	0,50	88,00	1,00	49	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	7,4	9,7	16,5	182,8	7,80	0,10	0,20	0,00	2,70	50,30	113,80	31,30	1,90	591,30	6,50	96	2011
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	15,4	17,7	1,9	229,7	0,70	0,10	0,00	0,00	1,60	27,00	129,90	16,00	1,00	215,90	4,60	293	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,3	6,4	34,3	215,4	0,00	0,10	0,10	0,10	1,30	30,20	42,00	10,40	1,00	63,70	0,80	203	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,1	22,5	92,5	1,80	0,00	0,00	0,00	0,10	17,40	8,10	8,50	0,20	77,90	0,60	375	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,4	0,3	39,3	174,2	0,00	0,10	0,00	0,00	1,30	11,20	54,00	21,60	1,60	74,00	2,20		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,70		2008
Итого за прием пищи:	820	34,70	38,10	132,90	1 015,90	38,60	0,50	0,50	0,10	9,60	162,60	394,10	103,50	7,40	1 151,60	17,40		
Всего за день:		34,70	38,10	132,90	1 015,90	38,60	0,50	0,50	0,10	9,60	162,60	394,10	103,50	7,40	1 151,60	17,40		

6 день

6 день																		
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг		
Обед																		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	3,0	1,5	37,0	3,30	0,00	0,00	0,00	1,30	14,00	17,00	8,10	0,40	84,30	0,30	20/21	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,3	3,2	20,5	124,8	6,70	0,10	0,30	0,10	1,60	26,40	66,90	24,00	1,30	490,00	5,70	103	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР. КРОЛИКА, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	90	8,2	14,3	7,8	196,8	0,30	0,00	0,00	0,10	0,50	53,70	87,80	11,00	0,80	118,20	4,70	296	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,1	9,7	37,0	267,1	0,00	0,20	0,10	0,10	4,60	21,70	181,10	121,10	4,20	254,90	2,20	302,1	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,1	111,1	1,60	0,00	0,00	0,00	0,30	13,20	4,00	4,40	0,80	112,40	0,80	342,1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,4	0,3	39,3	174,2	0,00	0,10	0,00	0,00	1,30	11,20	54,00	21,60	1,60	74,00	2,20		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,70		2008
Итого за прием пищи:	820	25,70	31,00	145,90	972,20	11,90	0,50	0,40	0,30	10,30	145,60	436,90	195,90	10,30	1 174,60	17,60		
Всего за день:		25,70	31,00	145,90	972,20	11,90	0,50	0,40	0,30	10,30	145,60	436,90	195,90	10,30	1 174,60	17,60		

7 день

/ день																		
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг		
Обед																		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,9	3,7	4,9	56,1	2,30	0,00	0,00	0,00	1,60	19,40	22,60	11,50	0,70	167,60	4,10	52	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ	250	2,6	2,8	19,8	115,9	6,60	0,10	0,20	0,00	1,70	24,30	80,00	24,30	1,20	480,90	4,60	101	2011
ПЛОВ	240	27,3	27,9	42,2	528,5	1,80	0,10	0,20	0,00	4,40	40,10	285,40	58,40	3,80	592,30	10,70	265	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,4	0,3	39,3	174,2	0,00	0,10	0,00	0,00	1,30	11,20	54,00	21,60	1,60	74,00	2,20		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,70		2008
Итого за прием пищи:	820	36,20	35,00	138,30	1 013,30	10,70	0,40	0,40	0,00	9,70	108,90	468,10	123,30	8,50	1 356,80	23,30		
Всего за день:		36,20	35,00	138,30	1 013,30	10,70	0,40	0,40	0,00	9,70	108,90	468,10	123,30	8,50	1 356,80	23,30		

8 день

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		С, мг	В1, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг		
Обед																		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕНЫЕ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,40	84,60	0,00	70/71	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	6,9	9,5	9,3	150,4	13,80	0,00	0,20	0,00	2,40	46,30	88,30	26,50	1,80	432,00	5,80	88	2011

БЫТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	8,0	7,5	10,1	143,7	0,40	0,00	0,00	0,00	2,70	48,60	124,30	28,60	1,20	222,00	58,40	234	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,8	6,3	23,4	161,7	11,80	0,20	0,10	0,10	0,30	21,40	78,60	31,50	1,40	837,30	7,40	125	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,9	115,0	2,00	0,01	0,00	0,00	0,10	7,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,4	0,3	39,3	174,2	0,00	0,10	0,00	0,00	1,30	11,20	54,00	21,60	1,60	74,00	2,20		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,70		2008
Итого за прием пищи:	830	23,80	24,20	123,70	814,00	31,00	0,41	0,30	0,10	7,50	153,70	389,70	126,30	8,60	1 690,70	75,50		
Всего за день:		23,80	24,20	123,70	814,00	31,00	0,41	0,30	0,10	7,50	153,70	389,70	126,30	8,60	1 690,70	75,50		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ккал	С, мг	В1, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг		
Обед																		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И КАРТОФЕЛЯ С ОЛИВКАМИ	60	0,7	3,1	6,8	59,0	14,60	0,00	0,20	0,00	1,50	22,10	17,50	9,50	0,70	116,70	1,70	46	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	10,5	9,9	18,9	207,5	7,30	0,20	0,20	0,00	2,50	52,90	169,10	41,30	2,50	652,70	5,40	102	2011
ОЛАДЫИ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	15,1	21,7	5,5	295,7	10,80	0,10	5,20	0,10	5,70	9,70	217,80	14,10	5,10	246,10	5,90	282	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ АРТЕК	150	4,6	8,2	29,9	210,6	0,00	0,10	0,10	0,10	0,20	44,00	147,20	22,50	0,80	97,90	0,00	171,3	2011
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	0,1	0,1	20,9	84,3	0,60	0,00	0,00	0,00	0,10	10,80	1,50	2,90	0,30	42,90	0,30	348	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,4	0,3	39,3	174,2	0,00	0,10	0,00	0,00	1,30	11,20	54,00	21,60	1,60	74,00	2,20		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,70		2008
Итого за прием пищи:	820	36,40	43,60	134,00	1 092,50	33,30	0,60	5,70	0,20	12,00	156,10	633,20	117,60	12,20	1 271,10	17,20		
Всего за день:		36,40	43,60	134,00	1 092,50	33,30	0,60	5,70	0,20	12,00	156,10	633,20	117,60	12,20	1 271,10	17,20		

10 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	А, мг	Д, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг		
Обед																		
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	1,0	3,6	5,7	60,1	28,30	0,00	0,20	0,00	1,90	21,10	20,20	10,00	0,50	88,00	1,00	49	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,3	5,3	16,4	122,4	6,70	0,10	0,20	0,00	2,50	51,80	70,10	26,60	1,30	485,90	4,50	96	2011
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	90	12,9	13,9	2,6	193,0	0,60	0,10	0,00	0,00	1,00	20,30	105,50	13,10	0,80	175,70	3,70	290	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	146,3	10,40	0,20	0,00	0,10	0,20	44,70	85,80	30,30	1,20	764,30	8,50	312	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ (ИЛИ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ) ЯГОД	200	0,2	0,1	22,5	92,5	1,80	0,00	0,00	0,00	0,10	17,40	8,10	8,50	0,20	77,90	0,60	375	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,4	0,3	39,3	174,2	0,00	0,10	0,00	0,00	1,30	11,20	54,00	21,60	1,60	74,00	2,20		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,70		2008
Итого за прием пищи:	820	25,00	28,80	120,60	849,70	47,80	0,60	0,40	0,10	7,70	171,90	369,80	115,80	6,80	1 706,60	22,20		
Всего за день:		25,00	28,80	120,60	849,70	47,80	0,60	0,40	0,10	7,70	171,90	369,80	115,80	6,80	1 706,60	22,20		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг
Итого за весь период	8 210	297,40	325,10	1 347,00	9 563,90	239,10	4,92	9,00	1,10	97,00	1 441,80	4 399,50	1 349,40	89,60	#####	305,20
Среднее значение за период	821	29,74	32,51	134,70	956,39	23,9	0,5	0,9	0,1	9,7	144,2	440,0	134,9	9,0	1353,4	30,5
Соотношение БЖУ		1	1	4												

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей
Горячее питание 1-4 класс (7-11 лет)