

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «ЯСШ № 6»



Е.С. Гапко

г.

УТВЕРЖДАЮ:



Индивидуальный предприниматель
Омельченко Дарья Константиновна

Омельченко

/Д.К. Омельченко/

« 13 » 01 20 25 г.

ОСНОВНОЕ (ПРИМЕРНОЕ) 10 – ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

**для обеспечения горячим питанием обучающихся
1-4 классов (обед)**

(рацион № 2)

ОСНОВНОЕ (ПРИМЕРНОЕ) 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОРГАНИЗАЦИЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 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								№ 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	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,51	3,06	1,56	36,98	3,33	0,01	0,01	0,00	0,00	13,97	16,94	8,06	0,38	84,28	0,27	0,00	0,00	21	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,78	2,87	20,16	117,98	6,60	0,09	0,06	0,20	0,00	22,46	58,55	22,04	1,09	475,98	4,70	0,00	0,03	103	2011
ТЕФТЕЛИ	90	7,15	11,30	9,27	167,65	1,03	0,03	0,05	0,02	0,00	19,08	72,72	12,99	1,00	177,79	3,76	0,00	0,02	279/284	2011/2012
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,19	9,66	36,97	267,18	0,00	0,22	0,12	0,04	0,14	22,29	181,14	121,10	4,26	254,94	2,20	0,00	0,02	302.1	2011
ФИТО-ЧАЙ	215	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП	
Итого за прием пищи:	835	23,68	27,39	114,87	802,12	10,98	0,45	0,29	0,26	0,14	102,25	389,40	185,59	9,02	1 098,85	12,61	0,00	0,08		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-ы, 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		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,85	3,65	4,97	56,07	2,33	0,01	0,02	0,00	0,00	19,38	22,60	11,52	0,73	167,62	4,07	0,00	0,01	52	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	11,80	3,20	20,25	157,18	7,02	0,12	0,09	0,27	0,00	49,65	194,21	43,19	1,44	691,98	83,90	0,01	0,40	101	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	240	24,73	31,99	42,86	558,43	2,37	0,11	0,18	0,35	0,00	31,06	264,10	52,96	2,52	378,29	8,67	0,03	0,17	291	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	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	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП	
Итого за прием пищи:	820	42,33	39,34	119,63	1 002,17	11,72	0,34	0,33	0,62	0,00	122,23	537,25	127,05	6,61	1 331,49	98,32	0,04	0,59		

3 день

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	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ ИЛИ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,00	1,44	8,40	6,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,60	174,00	0,00	0,00	0,00	70/71	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,00	5,75	12,65	111,11	8,54	0,04	0,05	0,22	0,00	44,10	51,88	23,94	1,26	367,81	5,65	0,00	0,03	82	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	7,97	7,46	10,23	140,21	0,35	0,06	0,07	0,02	0,00	48,24	124,34	28,51	1,17	222,10	58,34	0,01	0,23	234	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,18	5,27	21,42	146,30	10,38	0,12	0,10	0,03	0,08	44,86	85,82	30,31	1,22	764,25	8,55	0,00	0,03	312	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	0,16	0,12	27,23	111,12	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	13,83	5,76	5,78	0,72	63,21	0,40	0,00	0,00	342.2	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП	

Итого за прием пищи:	820	18,92	19,10	105,16	670,22	26,07	0,35	0,29	0,27	0,08	173,11	339,74	118,12	6,89	1 683,77	74,62	0,01	0,30
----------------------	-----	-------	-------	--------	--------	-------	------	------	------	------	--------	--------	--------	------	----------	-------	------	------

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-ы, 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		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,90	3,05	5,34	52,99	10,31	0,01	0,02	0,03	0,00	26,73	14,82	7,94	0,49	103,15	1,42	0,00	0,01	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,34	5,46	18,66	146,98	6,25	0,13	0,07	0,25	0,00	46,65	125,35	34,82	1,77	546,68	3,43	0,00	0,03	102	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	12,95	20,83	11,00	283,01	0,00	0,06	0,09	0,04	0,12	12,18	130,04	20,87	2,44	245,57	5,18	0,00	0,03	268	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ ИЛИ ПШЕНИЧНАЯ	150	6,33	9,00	38,52	260,43	0,00	0,18	0,03	0,04	0,14	23,38	120,43	43,25	1,57	120,63	2,53	0,00	0,01	171.4	2011
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,58	0,00	1,83	0,00	1,21	0,00	0,00	0,00	348	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП	
Итого за прием пищи:	820	30,47	38,84	125,07	973,90	16,56	0,48	0,25	0,36	0,26	131,20	448,98	126,29	8,19	1 109,64	14,24	0,00	0,09		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, 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		
Обед																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	60	0,95	3,66	5,73	60,02	28,20	0,03	0,03	0,28	0,00	21,11	20,11	10,08	0,43	87,94	0,90	0,00	0,01	49	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,22	5,22	16,42	122,17	6,70	0,08	0,06	0,20	0,00	44,05	69,98	24,85	1,19	485,22	4,40	0,00	0,03	96	2011
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	90	12,55	15,48	2,70	200,09	0,50	0,05	0,10	0,06	0,00	21,22	108,59	12,54	1,03	147,56	5,12	0,01	0,08	290	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,37	6,31	34,25	215,44	0,00	0,07	0,02	0,03	0,11	30,02	41,99	10,41	0,98	63,70	0,75	0,01	0,01	203	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	0,30	0,06	32,82	132,79	0,48	0,00	0,01	0,00	0,00	13,57	10,71	3,55	0,76	74,53	0,60	0,00	0,00	359	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП	
Итого за прием пищи:	820	26,34	31,23	124,11	883,59	35,88	0,33	0,26	0,57	0,11	143,65	307,72	79,01	6,31	951,35	13,45	0,02	0,14		

6 день

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	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,51	3,06	1,56	36,98	3,33	0,01	0,01	0,00	0,00	13,97	16,94	8,06	0,38	84,28	0,27	0,00	0,00	21	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,78	2,87	20,16	117,98	6,60	0,09	0,06	0,20	0,00	22,46	58,55	22,04	1,09	475,98	4,70	0,00	0,03	103	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, КРОЛИКА, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	90	8,28	14,53	8,14	196,54	0,36	0,05	0,09	0,07	0,12	54,19	88,54	11,18	0,91	119,74	4,77	0,01	0,04	296	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,19	9,66	36,97	267,18	0,00	0,22	0,12	0,04	0,14	22,29	181,14	121,10	4,26	254,94	2,20	0,00	0,02	302.1	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	ПП	

ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП	
Итого за прием пищи:	820	24,87	30,78	126,06	882,88	11,89	0,48	0,33	0,31	0,26	139,75	405,47	184,39	9,35	1 139,78	14,42	0,01	0,10		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, 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		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,85	3,65	4,97	56,07	2,33	0,01	0,02	0,00	0,00	19,38	22,60	11,52	0,73	167,62	4,07	0,00	0,01	52	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	11,80	3,20	20,25	157,18	7,02	0,12	0,09	0,27	0,00	49,65	194,21	43,19	1,44	691,98	83,90	0,01	0,40	101	2011
ПЛОВ	240	27,22	27,93	42,01	528,49	1,91	0,10	0,16	0,28	0,00	39,90	285,51	58,36	3,76	592,26	10,74	0,01	0,09	265	2011
ФИТО-ЧАЙ	215	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП	
Итого за прием пищи:	835	44,92	35,28	114,14	954,07	11,28	0,33	0,32	0,55	0,00	133,38	562,37	134,47	8,22	1 557,72	100,39	0,02	0,51		

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	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мкг	F, мг		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ ИЛИ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,00	1,44	8,40	6,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,60	174,00	0,00	0,00	0,00	70/71	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,84	5,05	9,02	89,80	12,61	0,05	0,05	0,21	0,00	40,04	44,44	20,02	1,02	325,88	3,80	0,00	0,02	88	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	8,88	8,33	11,44	156,46	0,39	0,07	0,08	0,02	0,00	53,54	138,54	31,77	1,30	247,21	64,91	0,01	0,26	234	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,89	6,25	23,31	161,38	11,77	0,13	0,09	0,04	0,11	21,33	78,54	31,55	1,36	836,98	7,36	0,00	0,04	125	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	0,16	0,12	27,23	111,12	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	13,83	5,76	5,78	0,72	63,21	0,40	0,00	0,00	342.2	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП	
Итого за прием пищи:	830	19,38	20,25	104,63	680,24	31,57	0,38	0,29	0,27	0,11	150,82	339,22	118,70	6,92	1 739,68	78,15	0,01	0,33		

9 день

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	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,74	3,10	6,78	58,82	14,46	0,02	0,02	0,23	0,00	22,02	17,37	9,54	0,73	116,55	1,65	0,00	0,01	46	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,34	5,46	18,66	146,98	6,25	0,13	0,07	0,25	0,00	46,65	125,35	34,82	1,77	546,68	3,43	0,00	0,03	102	2011	
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	15,10	21,75	5,48	295,58	10,80	0,18	1,27	5,16	0,17	9,55	217,66	14,02	5,07	246,13	5,89	0,03	0,15	282	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ ИЛИ ПЕРЛОВАЯ	150	4,59	8,11	29,83	210,60	0,00	0,09	0,04	0,04	0,14	43,92	147,15	22,39	0,90	98,02	0,00	0,02	0,04	171.3	2011	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,58	0,00	1,83	0,00	1,21	0,00	0,00	0,00	348	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	ПП		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП		

Итого за прием пищи:	820	30,72	38,92	112,30	942,47	31,51	0,52	1,44	5,68	0,31	144,40	563,87	100,18	10,39	1 100,99	12,65	0,05	0,24
----------------------	-----	-------	-------	--------	--------	-------	------	------	------	------	--------	--------	--------	-------	----------	-------	------	------

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-ы, 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		
Обед																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	60	0,95	3,66	5,73	60,02	28,20	0,03	0,03	0,28	0,00	21,11	20,11	10,08	0,43	87,94	0,90	0,00	0,01	49	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,22	5,22	16,42	122,17	6,70	0,08	0,06	0,20	0,00	44,05	69,98	24,85	1,19	485,22	4,40	0,00	0,03	96	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, КРОЛИКА, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	90	8,38	14,52	8,77	199,34	0,36	0,05	0,08	0,07	0,12	54,96	88,61	12,25	0,76	119,76	4,36	0,01	0,04	296	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,18	5,27	21,42	146,30	10,38	0,12	0,10	0,03	0,08	44,86	85,82	30,31	1,22	764,25	8,55	0,00	0,03	312	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,29	0,12	21,49	90,21	24,00	0,01	0,01	0,01	0,00	17,09	8,91	9,93	0,35	106,12	0,30	0,00	0,00	375	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП	
Итого за прием пищи:	820	19,97	29,29	106,02	771,12	69,64	0,39	0,32	0,59	0,20	195,75	329,77	105,00	5,87	1 655,69	20,19	0,01	0,12		

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	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	8 240	281,60	310,42	1 151,99	8 562,78	257,10	4,05	4,12	9,48	1,47	1 436,54	4 221,79	1 278,80	77,77	13 369,0	439,04	0,17	2,50		
Среднее значение за период	824	28,16	31,04	115,20	856,28	25,71	0,41	0,41	0,95	0,15	143,65	422,18	127,88	7,78	1 336,90	43,90	0,02	0,25		

Меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом сезонности, недопоставки продуктов или по соглашению сторон. Допускается замена одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов (Приложение N 11к СанПиН 2.3/2.4.3590-20).