СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Форосская СШ имени А.С.Терлецкого»

_____ /Т.А. Каргапольцева /
«_01_» _сентября_ 20_26_ г.

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

_____ /Е.О. Черненко/
«_01_» _сентября_ 20_26_ г.

ОСНОВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10 – ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для обеспечения горячим питанием обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных учреждениях Муниципального округа город -курорт Ялта Республики Крым рацион № 2 из расчета 114,64 руб. на 1 ребенка в день Возрастная группа: 7-11 лет

Рацион 2

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	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО	60	5,83	5,21	10,50	74,26	3,18	0,05	0,03	0,01	1,95	0,00	0,00	0,05	0,32	7,50	11,73	0,00	0,00	10	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	14,63	13,00	20,65	258,50	7,32	0,16	0,14	0,28	1,64	0,00	0,27	0,60	4,17	12,54	37,55	0,00	0,10	103- чс	2011
МЯСО ТУШЕНОЕ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	90	12,67	16,72	2,62	211,19	0,87	0,01	0,09	0,09	1,92	0,00	0,00	0,00	2,48	1,13	13,50	0,00	0,00	256- чс	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,17	6,14	36,93	235,02	0,00	0,22	0,12	0,02	4,54	0,08	0,00	0,27	2,23	21,31	19,85	0,00	0,02	171.1	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,16	0,16	12,71	49,67	1,60	0,01	0,01	0,00	0,25	0,00	0,00	0,03	0,10	0,80	12,91	0,00	0,00	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00	0,07	0,62	13,50	10,35	0,00	0,01	ПП	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008
Итого за прием пищи:	**830**	**47,16**	**41,79**	**114,37**	**988,65**	12,97	0,56	0,44	0,40	11,94	0,08	0,27	1,07	10,12	65,78	111,29	0,00	0,13		
Всего за день:		**64,52**	**63,48**	**203,56**	**1 558,36**	23,45	0,84	0,74	0,48	15,13	0,26	0,27	1,31	11,63	98,64	380,05	0,00	0,18		

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	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0,66	0,12	2,28	14,40	15,00	0,04	0,02	0,10	0,23	0,00	0,00	0,06	0,30	6,60	8,40	0,00	0,00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	9,98	2,91	19,69	145,20	10,08	0,15	0,17	0,26	2,89	0,00	0,00	0,52	3,00	15,49	30,11	0,00	0,04	77	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (С КОНСЕРВОЙ МЯСНОЙ)	150/90	18,12	22,56	15,59	329,53	9,07	0,10	0,21	0,66	0,62	0,13	0,00	0,23	3,74	12,88	57,62	0,00	0,05	342- чс	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С	200	0,30	0,06	23,15	94,82	0,48	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,05	0,06	13,39	0,00	0,00	359	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00	0,07	0,62	13,50	10,35	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**830**	**34,76**	**26,21**	**91,67**	**743,96**	34,63	0,41	0,46	1,02	5,38	0,13	0,00	0,95	7,91	57,53	125,27	0,00	0,10		
Всего за день:		**49,46**	**43,00**	**190,41**	**1 337,53**	46,12	0,67	0,62	1,59	8,31	0,25	0,00	1,30	9,97	92,86	235,43	0,01	0,14		

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	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ	60	1,05	0,06	1,75	13,39	7,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,19	0,00	25,92	0,00	0,01	70	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	10,59	4,57	12,26	127,53	9,05	0,11	0,15	0,28	2,14	0,08	0,00	0,39	2,66	13,87	32,57	0,00	0,03	95- чс	2008
ПЛОВ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	240	22,54	27,04	37,41	445,58	2,34	0,12	0,16	0,32	5,35	0,00	0,42	0,64	5,76	16,10	27,07	0,01	0,16	291-чс	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОЙ ВАРАИНТ)	200	0,31	0,08	13,79	59,37	2,40	0,01	0,01	0,01	0,13	0,00	0,00	0,02	0,13	2,40	20,06	0,00	0,01	342.2	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00	0,07	0,62	13,50	10,35	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**830**	**40,19**	**32,31**	**96,17**	**805,88**	20,99	0,36	0,38	0,61	9,26	0,08	0,42	1,17	9,56	54,87	121,37	0,01	0,22		
Всего за день:		**58,78**	**49,80**	**188,62**	**1 387,64**	43,78	0,60	0,85	0,70	11,87	0,18	0,62	1,41	11,61	84,29	554,99	0,01	0,25		

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	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0,47	0,06	1,46	8,15	2,40	0,02	0,02	0,01	0,06	0,00	0,00	0,02	0,10	2,40	12,42	0,00	0,01	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	19,21	16,36	22,81	303,98	7,77	0,22	0,17	0,33	2,71	0,00	0,27	0,53	4,28	11,17	65,34	0,01	0,11	102- чс	2011
ГУЛЯШ ИЗ КОНСЕРВЫ МЯСНОЙ	90	12,14	16,14	2,90	205,00	1,11	0,01	0,09	0,02	1,91	0,00	0,00	0,01	2,34	1,30	13,06	0,00	0,00	260- чс	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,37	4,64	34,23	199,97	0,00	0,07	0,03	0,02	1,16	0,08	0,00	0,08	0,49	10,00	24,52	0,01	0,01	203	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,25	0,01	23,49	93,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00	0,07	0,62	13,50	10,35	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00		2008

Итого за прием пищи:	830	43,14	37,77	115,85	970,43	11,28	0,43	0,36	0,38	7,48	0,08	0,27	0,76	8,03	47,37	139,37	0,02	0,14	
Всего за день:		57,65	57,91	275,59	1 821,95	30,88	0,59	0,46	0,42	10,50	0,16	0,27	1,02	9,23	69,37	192,06	0,02	0,16	

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	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ	60	0,47	0,06	0,99	7,57	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	12,42	0,00	0,00	70	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,84	9,17	18,49	169,75	13,38	0,11	0,10	0,56	2,58	0,08	0,00	0,27	0,98	17,47	62,59	0,00	0,06	76	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ (КОНСЕРВИРОВАННОЕ) С ОВОЩАМИ	240	17,73	19,47	18,32	314,59	7,51	0,13	0,19	0,30	0,40	0,08	0,00	0,29	3,90	10,88	35,37	0,00	0,03	274- чс	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00	0,07	0,62	13,50	10,35	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	830	26,94	29,36	83,76	711,92	22,09	0,36	0,35	0,86	4,62	0,16	0,00	0,68	5,75	50,85	131,13	0,00	0,10		
Всего за день:		46,28	50,52	188,71	1 407,65	22,74	0,55	0,74	0,95	7,14	0,35	0,19	0,88	7,10	87,62	477,41	0,00	0,12		

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	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО	60	5,83	5,21	10,50	74,26	3,18	0,05	0,03	0,01	1,95	0,00	0,00	0,05	0,32	7,50	11,73	0,00	0,00	10	2012
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	10,59	4,57	12,26	127,53	9,05	0,11	0,15	0,28	2,14	0,08	0,00	0,39	2,66	13,87	32,57	0,00	0,03	95- чс	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	90	12,67	16,72	2,62	211,19	0,87	0,01	0,09	0,09	1,92	0,00	0,00	0,00	2,48	1,13	13,50	0,00	0,00	256	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,17	6,14	36,93	235,02	0,00	0,22	0,12	0,02	4,54	0,08	0,00	0,27	2,23	21,31	19,85	0,00	0,02	171.1	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОЙ ВАРАИНТ)	200	0,31	0,08	13,79	59,37	2,40	0,01	0,01	0,01	0,13	0,00	0,00	0,02	0,13	2,40	20,06	0,00	0,01	342.2	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00	0,07	0,62	13,50	10,35	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	830	43,27	33,28	107,06	867,38	15,50	0,51	0,45	0,41	12,32	0,16	0,00	0,85	8,64	68,71	113,46	0,00	0,07		
Всего за день:		60,63	54,97	196,25	1 437,09	25,98	0,79	0,75	0,49	15,51	0,34	0,00	1,09	10,15	101,57	382,22	0,00	0,12		

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	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0,66	0,12	2,28	14,40	15,00	0,04	0,02	0,10	0,23	0,00	0,00	0,06	0,30	6,60	8,40	0,00	0,00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	10,48	3,08	19,30	147,07	7,08	0,14	0,16	0,26	3,53	0,00	0,00	0,45	2,95	15,69	28,53	0,00	0,03	101- чс	2011
ГУЛЯШ ИЗ КОНСЕРВЫ МЯСНОЙ	90	12,14	16,14	2,90	205,00	1,11	0,01	0,09	0,02	1,91	0,00	0,00	0,01	2,34	1,30	13,06	0,00	0,00	260- чс	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,37	4,64	34,23	199,97	0,00	0,07	0,03	0,02	1,16	0,08	0,00	0,08	0,49	10,00	24,52	0,01	0,01	203	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,16	0,16	12,71	49,67	1,60	0,01	0,01	0,00	0,25	0,00	0,00	0,03	0,10	0,80	12,91	0,00	0,00	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00	0,07	0,62	13,50	10,35	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	830	34,51	24,70	102,38	776,12	24,79	0,38	0,36	0,40	8,72	0,08	0,00	0,75	7,00	56,89	103,17	0,01	0,05		
Всего за день:		46,33	35,44	225,87	1 383,49	26,61	0,56	0,48	0,45	10,68	0,25	0,00	1,04	8,90	88,25	161,79	0,02	0,09		

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	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	6,42	66,60	4,20	0,01	0,03	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	24,60	0,00	0,00		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,84	9,17	18,49	169,75	13,38	0,11	0,10	0,56	2,58	0,08	0,00	0,27	0,98	17,47	62,59	0,00	0,06	76	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ (КОНСЕРВИРОВАННОЕ) С ОВОЩАМИ	240	17,73	19,47	18,32	314,59	7,51	0,13	0,19	0,30	0,40	0,08	0,00	0,29	3,90	10,88	35,37	0,00	0,03	274- чс	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,25	0,01	23,49	93,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00	0,07	0,62	13,50	10,35	0,00	0,01		2008

ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**830**	**27,66**	**34,55**	**97,68**	**804,27**	25,09	0,36	0,37	0,97	4,62	0,16	0,00	0,68	5,94	50,85	146,59	0,00	0,10		
Всего за день:		**43,16**	**48,84**	**180,99**	**1 306,35**	47,72	0,56	0,70	1,04	7,14	0,24	0,00	0,87	7,75	80,27	462,73	0,00	0,12		

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	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0,47	0,06	1,46	8,15	2,40	0,02	0,02	0,01	0,06	0,00	0,00	0,02	0,10	2,40	12,42	0,00	0,01	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	9,98	2,91	19,69	145,20	10,08	0,15	0,17	0,26	2,89	0,00	0,00	0,52	3,00	15,49	30,11	0,00	0,04	77- чс	2012
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ (ГОВЯЖЬЕЙ	240	18,64	23,14	35,44	386,50	0,58	0,06	0,15	0,26	3,70	0,00	0,00	0,13	3,70	12,21	31,86	0,01	0,04	244- чс	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С	200	0,30	0,06	23,15	94,82	0,48	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,05	0,06	13,39	0,00	0,00	359	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00	0,07	0,62	13,50	10,35	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**830**	**35,09**	**26,73**	**110,70**	**794,68**	13,54	0,35	0,40	0,53	8,29	0,00	0,00	0,81	7,67	52,66	103,53	0,01	0,10		
Всего за день:		**54,46**	**51,98**	**224,48**	**1 549,54**	18,84	0,56	0,69	0,64	11,40	0,34	0,01	0,97	9,30	101,38	361,44	0,02	0,13		

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	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ	60	0,47	0,06	0,99	7,57	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	12,42	0,00	0,00	70	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	7,38	6,24	22,33	163,48	7,05	0,17	0,08	0,25	2,49	0,00	0,00	0,20	1,09	8,43	54,03	0,01	0,04	102- чс	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	240	20,94	23,86	21,88	387,24	11,44	0,19	0,22	0,52	4,03	0,00	0,00	0,41	0,88	6,22	15,75	38,54	0,00	0,16	289- чс
КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ ИЛИ ПЕРЛОВАЯ	150	4,58	4,60	29,79	178,44	0,00	0,10	0,04	0,02	0,11	0,08	0,00	0,25	1,03	15,01	42,14	0,02	0,04	171.3	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОЙ ВАРАИНТ)	200	0,31	0,08	13,79	59,37	2,40	0,01	0,01	0,01	0,13	0,00	0,00	0,02	0,13	2,40	20,06	0,00	0,01	342.2	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00	0,07	0,62	13,50	10,35	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**980**	**39,38**	**35,40**	**119,74**	**956,11**	22,09	0,59	0,41	0,80	8,40	0,08	0,41	1,47	9,34	64,09	182,94	0,03	0,26		
Всего за день:		**54,08**	**52,19**	**218,48**	**1 549,68**	33,58	0,85	0,57	1,37	11,33	0,20	0,41	1,82	11,40	99,42	293,10	0,04	0,30		

ИП Черненко Е О

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины										Минеральные вещества		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Se, мг	F, мг
Итого за весь	535,35	508,13	####	14 739,28	###	6,57	6,60	8,13	###	2,57	1,77	11,71	97,04	903,67	3 501,22	0,12	1,61
Среднее значение	53,54	50,81	####	1 473,93	###	0,66	0,66	0,81	###	0,26	0,18	1,17	9,70	90,37	350,12	0,01	0,16
Содержание	14,5	31,0	54,5														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	590	845