

**ОСНОВНОЕ (ПРИМЕРНОЕ) 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОРГАНИЗАЦИЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
ДЛЯ ОТДЕЛЫ КАТЕГОРИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПОЛУЧАЮЩИХ НАУЧ. РАБОТУ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ И ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПЕРВУЮ СМЕНУ
РАЙОН №2**

Возрастная группа: 7-11 лет

1 День

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность к. ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг			F, мг
Обед																				
САЛАТ ИЗ СОЕВЫХ 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	84,26	0,27	0,00	0,00	21	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	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	0,00	103	2011
ПЕЧЕНЬ	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 РАССОЯНАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	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	4,28	254,94	2,20	0,00	0,00	302-1	2011
ФЛЮТ-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	0,00	0,01	ПТ
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	1,88	0,00	0,00	0,00	ПТ
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	0,00		

2 День

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность к. ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг			F, мг
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ 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 КРУТОЙ	250	11,80	3,20	20,25	157,18	7,02	0,12	0,09	0,27	0,00	48,65	194,21	43,19	1,44	691,96	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	0,33	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	1,26	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	0,00	0,01	ПТ
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	1,88	0,00	0,00	0,00	ПТ
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

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность к. ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	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	0,00	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	26,51	1,17	222,10	58,34	0,01	0,23	234	2011
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	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	0,00	312	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОИ ВАРЯНТИ)	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	0,00	0,01	ПТ
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	1,88	0,00	0,00	0,00	ПТ
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

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность к. ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг			F, мг
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,90	3,05	6,34	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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витаминный состав											№ рецеп-тур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг			Se, мг	Ф, мг
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5.34	5.46	18.66	146.96	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 ВИЛОЧКИ ШИЦЕЛИ	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
КОМОТ 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	126.07	973.90	16.56	0.48	0.25	0.36	0.26	131.20	446.98	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 в ккал	Витаминный состав											№ рецеп-тур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг			Se, мг	Ф, мг
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
РАССОЛЫНКА ЛЕНИНГРАДСКАЯ	250	2.22	5.22	16.42	122.17	6.70	0.08	0.06	0.20	0.00	44.05	69.98	24.65	1.19	485.22	4.40	0.00	0.03	95	2011
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК, ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ	90	12.55	15.48	2.70	200.09	0.50	0.05	0.10	0.05	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	0.96	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	0.66	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	28.34	31.23	124.11	883.98	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 в ккал	Витаминный состав											№ рецеп-тур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг			Se, мг	Ф, мг
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 КАРТОВЕЛЬНЫЙ 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 РУБЕНЫЕ 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 ГРЕЧЕВАЯ	150	8.19	9.66	36.97	287.18	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
КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-НДН ВАРИАНТ)	200	0.16	0.16	27.04	111.12	1.60	0.01	0.01	0.00	0.00	13.15	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 в ккал	Витаминный состав											№ рецеп-тур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг			Se, мг	Ф, мг
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ 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 КАРТОВЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ	250	11.80	3.20	20.25	157.18	7.02	0.12	0.09	0.27	0.00	48.65	194.21	43.19	1.44	691.98	83.90	0.01	0.40	101	2011
ПЛОД	240	27.22	27.93	42.01	628.49	1.91	0.10	0.16	0.28	0.00	39.80	285.51	58.36	3.76	592.26	10.74	0.01	0.09	295	2011
ФИГ-ЧАЙ	215	0.10	0.00	14.72	59.26	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	964.07	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

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность в ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод в г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг			Se, мг	Ф, мг
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	16,60	12,00	0,60	174,00	0,00	0,00	70771	2011	
СЛИЗЬ ИЗ СВЕЖИХ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	260	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	2011	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИЛТОККИ РЫБНЫЕ	100	8,86	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 ОТВАРОМ	150	2,99	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	0,00	0,00	0,00	13,83	5,76	6,78	0,72	63,21	0,40	0,00	342,2	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,69	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,26	30,24	11,89	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	160,82	339,22	118,70	6,92	1739,68	78,16	0,01	0,33		

9 День

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность в ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод в г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг			Se, мг	Ф, мг
САЛАТ ИЗ БЕЛКОУЧАНОЙ 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	116,56	1,65	0,00	0,01	46	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОГОВЫМИ	260	5,34	5,46	18,66	146,96	6,25	0,13	0,07	0,25	0,00	46,65	129,35	34,02	1,77	546,68	3,43	0,00	0,03	102	2011
ОЛАДЫИ 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 РАСОГРЕТАЯ ЗЕРНОВАЯ 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	8,56	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	8,26	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	5,88	0,31	144,40	663,87	100,18	10,39	1100,99	12,65	0,05	0,24		

10 День

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность в ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод в г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг			Se, мг	Ф, мг
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	60	0,95	3,66	5,73	60,03	28,26	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
РАССОЛЫЕ ЛЕНИНГРАДСКИЙ	260	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 РЫБНЫЕ ИЗ КУР ПРЮДИКА ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	90	8,36	14,52	8,77	189,34	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
ПОРЕ 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	140,21	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	8,26	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	1656,69	20,19	0,01	0,12		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность в ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод в г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг			Se, мг
Итого за весь период	8 240	281,60	310,12	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 согласованию 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).