

СОГЛАСОВАНО:
 КО... БУ СШФ УМИОП пгт Юрья
 Директор



Город: Дз. И

Генеральный директор ООО "Пищекомбинат"



Примерное десятидневное меню на осенне-зимний период для учащихся с ограниченными возможностями по здоровью 12-18 лет КО
 Знона пгт. Юрья Кировской области
 Расположенного по адресу: 613600 РФ Кировская область Юрьянский район пгт. Юрья ул. Ленина 13
 Меню разработано ООО "Пищекомбинат"
 Расположенного по адресу: 613600 РФ Кировская область Юрьянский район пгт. Юрья ул. Железнодорожная 3

1 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																			
КАША РИСОВАЯ ВЯЗАКА	200	5,68	8	38,31	248,97	0,05	1,29	0,05	0,9	122,55	34,83	149,64	1,29	184	2008				
ХЛЕБ КООПЕРАТИВНЫЙ	20	0,3	0,02	2,01	9,52	0,01	0	0	0,08	0,92	1,33	3,38	0,08						
Итого за прием пищи:	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008				
Обед																			
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2,16	6,12	4,68	82,2	0,04	4,8	0,27	2,76	12	12	27,6	0,54	30	2008				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,7	4,3	16,8	117	0,09	8	0,2	0,2	25	26	73	1	91	2008				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100	12,7	22,2	11,8	297,9	0,1	0,8	0	2,8	17,5	26,3	140,7	2,2	272	2008				
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	180	6,71	5,75	38,18	232,22	0,07	0	0	0	4,79	8,38	43,09	0,96	203	2011				
ХЛЕБ КООПЕРАТИВНЫЙ	20	0,22	0,03	1,37	6,63	0	0	0	0	0	0	0	0						
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	20	0,3	0,02	2,01	9,52	0,01	0	0	0,08	0,92	1,33	3,38	0,08						
Итого за прием пищи:	200	0,8	0	32,0	131,4	0	0,2	0,1	0	30,7	16,4	20,3	0,5	440	2008				
Всего за день:	830	25,59	38,42	106,84	876,87	0,31	13,8	0,57	5,84	90,91	90,41	308,07	5,28						
		32,57	46,64	167,36	1221,36	0,37	19,09	0,62	6,82	228,38	134,57	475,09	9,45						

2 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	5,2	6,4	26,0	184,4	0,1	0,4	0	0,9	86,7	30,5	115,0	0,9	189	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,6	0,2	9,5	46,2	0	0	0	0	4,1	6,1	16	0,4			
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008	
Итого за прием пищи:	370	9,7	9,1	60,3	364,6	0,14	1,4	0,01	0,9	211,8	50,6	221,0	2,3			
Обед																
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,84	6,06	3,96	73,8	0,01	9	0,15	2,76	22,8	11,4	21,6	0,6	51	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	4,5	18,8	139,0	0,3	4,6	0,2	2,1	42,0	32,9	79,1	2,1	99	2008	
БИГОЧКИ ПАРОВЫЕ	100	14,5	11,2	10,3	200,8	0	1	0	0,4	16,6	21,2	133,2	2,1	288	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,1	2,6	45,9	247,4	0,3	0	0	5,5	26,4	150,7	223,3	5,3	323	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	10	0,18	0,98	0,72	12,2	0	0,2	0,03	0,02	0,8	1	2	0,04	364	2008	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,3	0,2	8	38,8	0	0	0	0	5,2	8,5	27	0,7			
ХЛЕБ КОМПЛЕКТНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4			
НАПИТОК АЛКЕЛСИНОВЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	2008	
Итого за прием пищи:	840	34,32	25,64	123,08	863,0	0,62	27,8	0,38	11,28	125,9	234,6	506,3	11,24			
Всего за день:		44,02	34,74	183,38	1227,6	0,76	29,2	0,39	12,18	337,7	285,2	727,3	13,54			



3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг					
Завтрак																		
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,93	8	26,7	202,53	0,08	1,29	0,05	0,65	136,74	19,35	113,52	1,29	189	2008			
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,13	9,92	8,44	149,34	0,02	0	0,09	0,46	153,9	7,98	98,04	0,34	3	2008			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1	432	2008			
Итого за прием пищи:	440	12,56	19,22	57,54	458,87	0,12	2,29	0,15	1,11	351,64	34,33	256,56	2,63					
Обед																		
САЛАТ "СТОЛИЧНЫЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2,16	6,12	4,68	82,2	0,04	4,8	0,27	2,76	12	12	27,6	0,54	30	2008			
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	8,3	3,1	11,7	126	0,04	1	0,2	0,4	25	19	116	1,3	87	2011			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	50/50	14,4	18,0	2,8	231,0	0,1	1,0	0,1	1,9	14,6	14,6	125,0	1,3	259	2008			
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	180	3,8	1,3	25,6	129,3	0,2	12,5	0	0,2	42,0	34,9	100,0	1,4	335	2008			
ХЛЕБ КООПЕРАТИВНЫЙ	20	1,3	0,2	8	38,8	0	0	0	0	5,2	8,5	27	0,7					
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4					
Итого за прием пищи:	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	9,1	1,9	0	0	402	2008			
Всего за день:	830	31,46	28,82	85,78	746,2	0,38	19,3	0,57	5,66	112,0	96,8	410,7	5,64					
		44,02	48,04	143,32	1205,07	0,50	21,59	0,72	6,77	463,64	131,13	667,26	8,27					

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
	250	4,6	4,8	19,7	141	0,06	1	0,02	0,1	146	23	129	1,4	113	2008
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	20	1,6	0,2	9,5	46,2	0	0	0	0	4,1	6,1	16	0,4		
БАТОН НАРЕЗНОЙ	200	0,32	0,11	16,42	66,96	0	3,24	0	0	8,64	5,4	10,8	1,08	431	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	470	6,52	5,11	45,62	254,16	0,06	4,24	0,02	0,1	158,74	34,5	155,8	2,88		
Обед															
	60	0,8	3,0	5,1	51,6	0	2,6	0,2	1,4	12,2	11,8	23,9	0,4		2011
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	250	3,9	2,8	20	121	0,11	8	0,2	0,3	23	25	64	1	100	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	100	19,4	7,3	3,3	155,4	0,1	0,2	0,1	0,9	60,1	54,2	272,4	1,2	249	2011
РЫБА. ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	180	4,4	6,18	46,87	261,16	0,04	0	0,04	1,24	10,99	31,61	96,22	0	181	2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5		
ХЛЕБ КООПЕРАТИВНЫЙ	30	1,9	0,3	11,9	58,2	0,1	0	0	0	7,8	12,7	40,5	1,1		
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	200	0,32	0,11	16,42	66,96	0	3,24	0	0	8,64	5,4	10,8	1,08	431	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	850	32,92	19,89	118,19	783,22	0,35	14,04	0,54	4,44	128,93	149,61	530,52	5,28		
Итого за прием пищи:	39,44	25,00	163,81	1037,38	0,41	18,28	0,56	4,54	287,67	184,11	686,32	8,16			
Всего за 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	8	10,19	33,15	256,71	0,17	1,29	0,05	0,26	140,61	68,37	224,46	2,56	184	2008		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,8	8,6	0	105,9	0	0,1	0,1	0,1	224,4	8,4	120	0,2	15	2011		
ХЛЕБ КООПЕРАТИВНЫЙ	20	0,3	0,02	2,01	9,52	0,01	0	0	0,08	0,92	1,33	3,38	0,08				
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1	432	2008		
Итого за прием пищи:	450	16,6	20,11	57,56	479,13	0,20	2,39	0,16	0,44	426,93	85,10	392,84	3,86				
Обед																	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3	0	1	5,6	0	4	0	0	9,2	5,6	16,8	0,4				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	4,9	12,7	104,9	0	8,0	0,2	0,3	44,0	23,1	46,7	1,2	76	2008		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	20,9	24,3	16,5	377,0	0,2	10,3	0,1	2,5	28,9	42,2	220,6	2,7	238	2008		
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,3	0,2	8	36,8	0	0	0	0,6	5,2	8,5	27	0,7				
ХЛЕБ КООПЕРАТИВНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5				
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	26,4	108	0,01	3	0	0,4	5	2	3	1	438	2008		
Итого за прием пищи:	740	26,6	29,7	81,2	703,2	0,21	26,3	0,3	3,8	98,5	90,3	336,8	6,5				
Всего за день:		43,2	49,81	138,76	1182,33	0,41	27,69	0,46	4,24	525,43	175,40	729,64	10,36				

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,93	8	26,7	202,53	0,08	1,29	0,65	136,74	19,35	113,52	1,29	189	2008	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ И МАСЛОМ	40	1,3	4,3	22,0	129,9	0	8	0,1	8,5	7,9	17,6	0,4	2	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	16,2	99,5	0	0,6	0	119,8	20,2	84,6	1,4	378	2011	
Итого за прием пищи:	440	10,33	14,7	64,9	431,93	0,08	9,89	0,75	265,04	47,45	215,72	3,09			
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,8	9,1	4,8	103,2	0	2,2	0	20,6	10,9	21,8	0,7	48	2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	5,1	8,8	92,3	0	12,0	0,2	44,9	20,3	43,7	1,0	84	2008	
КОТЛЕТЫ	100	12,7	22,2	11,8	297,9	0,1	0,8	0	17,5	26,3	140,7	2,2	272	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,54	5,6	37,27	226,63	0,07	0	0,92	4,67	8,17	42,05	0,92	209	2008	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,3	0,2	8	38,8	0	0	0	5,2	8,5	27	0,7		2008	
ХЛЕБ КООПЕРАТИВНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	4,1	5,9	15,1	0,4		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,32	0,11	16,42	66,96	0	3,24	0	8,64	5,4	10,8	1,08	431	2008	
Итого за прием пищи:	830	25,06	42,41	96,79	871,79	0,17	18,24	0,2	105,61	85,47	301,15	7,00			
Всего за день:		35,39	57,11	161,69	1303,72	0,25	28,13	0,25	370,65	132,92	516,87	10,09			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод б, г	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ																
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	250	5,68	4,88	21,61	154,38	0,08	1	0,03	0,3	148,4	18,92	123,5	1,49	112	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	55	3,21	6,13	33,43	203,67	0,05	0	0,04	0,44	12,41	4,38	29,2	0,37	483	2008	
Итого за прием пищи:	200	0,5	0	16,7	68,5	0	0,1	0	0	19,6	11,5	17,6	1,8	430	2008	
505	9,39	11,01	71,74	426,55	0,13	1,1	0,07	0,74	180,41	34,80	170,3	3,66				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ																
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПЮ И																
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ И МЯСОМ	80	0,7	3,1	6,6	58,1	0	14,5	0,2	1,5	21,0	9,3	16,9	0,7	46	2011	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	250	2,1	6,0	14,3	122,8	0	8,0	0,2	2,2	38,9	21,1	48,3	0,5	94	2008	
ХЛЕБ КОМПЕРАТИВНЫЙ	200	18,8	22,0	19,9	352,6	0,2	10,5	0,3	2,6	34,3	44,6	206,7	2,6	132	2008	
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	20	1,3	0,2	8	38,8	0	0	0	0	5,2	8,5	27	0,7		2008	
Итого за прием пищи:	200	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4			
750	25,2	31,4	31,4	90,5	749,7	0,2	33,2	0,8	6,7	132,2	16,4	20,3	0,5	440	2008	
Всего за день:	34,59	42,41	162,24	1176,25	0,33	34,3	0,87	7,44	312,61	140,60	506,6	9,46				

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур												
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг											
																150	40	200	390	60,6	18,2	12,9	18,2	60,6	0,1	0,1
Завтрак																										
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	5,2	6,4	26,0	184,4	0,1	0,4	0	0,9	86,7	30,5	115,0	0,9	189	2008											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40	4,8	9,3	9,8	143,5	0	0,1	0	0,1	128,5	11,7	88,9	0,5	3	2008											
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008											
Итого за прием пищи:	390	12,9	18,2	60,6	461,9	0,14	1,5	0,01	1,0	336,2	56,2	293,9	2,4													
Обед																										
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3	5,0	52,7	0	15,2	0	1,3	25,3	8,6	18,7	0,4	40	2008											
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	250	3,3	4,3	14,3	109	0,1	12	0,2	0,2	34	28	66	1,1	90	2008											
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,5	3,9	24,5	147,9	0,2	12,0	0	0,2	36,0	33,3	93,9	1,4	125	2008											
КОТЛЕТЫ	100	12,7	22,2	11,8	297,9	0,1	0,8	0	2,8	17,5	26,3	140,7	2,2	272	2008											
ХЛЕБ КООПЕРАТИВНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4													
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,3	0,2	8	38,8	0	0	0	0	5,2	8,5	27	0,7													
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	9,1	1,9	0	0													
Итого за прием пищи:	830	23,3	33,7	96,6	785,2	0,4	40,0	0,2	4,9	131,2	112,5	361,4	6,2													
Всего за день:		36,2	51,9	157,2	1247,1	0,54	41,5	0,21	5,9	467,4	168,7	655,3	8,6													

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества										Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г		Жиры, г		Углевод Ё, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг		Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Mg, мг					
		0	1	2	3	4	5													6	7	8		
КАША РИСОВАЯ ВЯЖКА	200	5,68	8	38,31	248,97	0,05	1,29	0,05	0,9	122,55	34,83	149,64	1,29	184	2008									
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25	1,4	5,7	9,8	96,4	0	0	0	0,1	4,4	2,4	13,4	0,2	1	2011									
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,5	0	16,7	68,5	0	0,1	0	0	19,6	11,5	17,6	1,8	430	2008									
Итого за прием пищи:	425	7,58	13,7	64,81	413,87	0,05	1,39	0,05	1,0	146,55	48,73	180,64	3,29											
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0,2	0	0,4	3,3	0	1,3	0	0	5,8	3,5	6	0,2											
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,3	4,3	15,4	110,1	0	0,8	0,2	0,6	21,2	10,2	27,2	0,6	105	2008									
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	23,81	18,22	36,84	406,98	0,11	14,63	0,29	5,85	49,21	49,21	250,04	15,96	311	2008									
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4											
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,3	0,2	8	38,8	0	0	0	0	5,2	8,5	27	0,7											
Итого за прием пищи:	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008									
Всего за день:	715	30,11	23,02	90,54	691,18	0,11	20,73	0,49	6,85	99,51	85,31	339,34	20,66											
		37,69	36,72	155,35	1105,05	0,16	22,12	0,54	7,85	246,06	134,04	519,98	23,95											

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов		
	Масса порции	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
			Белки, г								Итого за прием пищи:	Итого за прием пищи:		
Завтрак														
	150	8,2	13,0	30,2	0,1	0	0,1	1,1	120,8	10,5	96,0	1,0	2008	
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	40	1,3	4,3	22,0	0	8	0	0,1	8,5	7,9	17,6	0,4	2008	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ и МАСЛОМ	200	0,1	0,1	26,4	108	3	0	0,4	5	2	3	1	2008	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	390	9,6	17,4	78,6	507,7	11	0,1	1,6	134,3	20,4	116,6	2,4	2008	
Обед														
	60	2,16	6,12	4,68	82,2	0,04	4,8	0,27	2,76	12	27,6	0,54	2008	
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	9,2	4,6	12,1	127	0,03	1	0,03	0,2	15	85	1,2	2008	
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	100	14,91	13,71	6,96	206,65	0,04	1,98	0	2,18	9,94	143,07	1,98	2008	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	180	3,5	3,9	24,5	147,9	0,2	12,0	0	0,2	36,0	33,3	93,9	1,4	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	20	1,3	0,2	8	38,8	0	0	0	0	5,2	8,5	27	0,7	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4	2008
ХЛЕБ КООПЕРАТИВНЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	2008
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	830	32,77	28,63	91,64	753,55	0,32	32,78	0,30	5,84	90,24	99,57	6,22	2008	
Итого за прием пищи:		42,37	46,03	170,24	1261,25	0,43	43,78	0,40	7,44	224,54	119,97	513,27	8,62	2008
Всего за день:														

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Итого за весь период	395,2	446,4	1641,7	12216,1	4,2	287,0	5,1	73,1	3586,6	1641,5	6147,3	111,8	
Среднее значение за период	39,52	44,64	164,17	1221,61	0,42	28,70	0,51	7,31	358,66	164,15	614,73	11,18	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,94	32,89	54,17										

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Дети с 12-18 лет	430	805

