

Согласованно:

начальник 1 смены пришкольного лагеря

МКОУ СОШ №9

Левокумского муниципального округа

Ставропольского края

Е.А.Исакова



Примерное 10-ти дневное меню  
для организации горячего питания завтраков и обедов в пришкольных лагерей  
муниципальных казённых общеобразовательных учреждений Левокумского муниципального округа на -2024 учебный год  
12 лет и старше  
Понедельник 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кк	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
Каша вязкая молочная из риса с маслом сахаром	270	33,89	18,2	51,79	506,25	0,11	0	0	0,9	8,66	11,5	46,8	0,9	174	2011
кофейный напиток	200	6,56	13,4	26	125,11	0	1,3	0	0	18,7	62,1	53,5	0,3	379	2011
Сыр "Российский" (порц)	30	6,96	8,85		108	0,01	0	0,1	0,1	5,5	132	75	0,2	15	2011
хлеб пшеничный	60	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>560</b>	<b>62,61</b>	<b>40,85</b>	<b>97,11</b>	<b>832,88</b>	<b>0,16</b>	<b>1,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1</b>	<b>46,06</b>	<b>215</b>	<b>210</b>	<b>1,84</b>		
<b>Обед</b>															
Овощи свежие (огурцы)	100	0,78	1,94	3,76	35,76	0,01	8,93	0	0	16,98	17,3	16,7	0,29	71	2011
борщ с картофелем и капустой	260	2,25	6,25	15,37	127,5	0	27,75	0,25	2,9	34,25	68,1	64,8	1,63	82	2011
тефтели рыбные	100	8,26	8,05	11,03	152,5	0,12	0,62	0	4,6	67,5	58,9	298	1	239	2011
пюре картофельное	200	7,1	10,65	34,2	183,12	0,24	2,5	0	0,2	13,01	25,5	103	0,57	312	2011
компот из смеси с/ф	200	1,3	0,08	44,68	184,64	0	0	0	0	2	9,4	0	0	349	2011
хлеб ржано - пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,3	1,2		
хлеб пшеничный	60	15,2	0,4	19,32	93,52	0,02	0	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22		
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>950</b>	<b>36,89</b>	<b>27,67</b>	<b>141,06</b>	<b>838,24</b>	<b>0,49</b>	<b>39,8</b>	<b>0,25</b>	<b>8,4</b>	<b>146</b>	<b>189</b>	<b>525</b>	<b>4,91</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1510</b>	<b>99,5</b>	<b>68,52</b>	<b>238,17</b>	<b>1671,12</b>	<b>0,65</b>	<b>41,1</b>	<b>0,35</b>	<b>9,4</b>	<b>192,1</b>	<b>404</b>	<b>735</b>	<b>6,75</b>		

Вторник 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
птица тушеная в соусе	100	18,5	9,54	3,69	139,68	0,05	0,33	16,87	0,9	17,93	19,6	100	0,91	290	2011
макароны отварные	200	6	10	28	264,13	0,09	0	0	0	23,74	39,2	164	1,61	302	2011
чай с сахаром	200	0,53		9,47	40	0	4	0	0	8	14	14	2,8	376	2011
хлеб пшеничный	60	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
<b>Итого за приём пищи:</b>	560	40,23	19,94	60,48	537,33	0,18	4,33	16,87	0,9	62,87	82	313	5,76		
Обед															
овощи свежие (помидоры)	100	0,66	0,12	2,28	13,2	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	71	2011
суп картофельный с горохом	250	2,28	4,66	11,26	75,03	0,12	13,75	0,25	0,3	27,5	37,5	66,3	1	102	2011
котлеты и з говядины	110	10,3	12,64	11,33	202,13	0	0	0	0,5	27,75	14,1	114	3	268	2011
каша пшеничная	180	4,13	6,5	39,84	231,86	0,15	0	48	0	140	14,6	187	5,01	171	2011
компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0	4	0	0,3	4,9	14,5	4,4	0,9	342	2011
хлеб ржано - пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,3	1,2		
хлеб пшеничный	60	15,2	0,4	19,32	93,52	0,02	0	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22		
Яблоко сезонное	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0	0,1	32	22	4,4		
<b>Итого за приём пищи:</b>	1030	34,73	24,78	124,61	791,54	0,4	21,15	48,25	1,8	230,5	126	452	12,3		
<b>Всего за день:</b>	1590	75,0	44,72	185,09	1328,87	0,58	25,48	65,12	2,6	293,4	208	765	18,1	954	

Среда 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
каша вязкая молочная манная с маслом сахаром	270	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	35,2	61,8	108	0,5	181	2011
масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	14	2011
сыр Российский	15	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	0,1	5,5	132	75	0,2	15	2011
какао с молоком	200	4,08	3,54	17,57	118,6	0	1	0	0	14	121	90	1	382	2011
хлеб пшеничный	55	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
<b>Итого за приём пищи:</b>	550	28,58	23,54	78,69	594,22	0,04	2,3	0,2	0,5	67,9	325	310	2,14		
Обед															
овощи свежие (огурцы)	100	0,46	0,1	1,42	14	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	71	2011
суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	5,56	13,73	90,68	0,12	10	0,25	0,5	26,5	49,3	67,5	0,78	103	2011
котлеты рубленные из бройлер цыплят	110	15,88	19,5	12,75	289,25	0	3,1	0,13	2,9	30,12	10,3	176	2,12	295	2011
каша гречневая рассыпчатая	180	4,96	7,8	47,81	278,23	0	0	0	0,4	16,8	17,5	93,6	6,01	171	2011
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0,3	26	11	78	0,6	376	2011
Яблоко сезонное	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0	0,1	32	22	4,4		
хлеб ржано - пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,3	1,2		
хлеб пшеничный	60	15,2	0,4	19,32	93,52	0,02	0	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22		
<b>Итого за приём пищи:</b>	1030	41,67	34,08	132,53	933,88	0,25	26,5	0,38	4,7	129,9	166	517	16,3		
<b>Всего за день:</b>	1580	70,25	57,62	211,22	1528,1	0,29	28,8	0,58	5,2	197,8	491	827	18,5		

Четверг 1 неделя

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
плов из птицы	280	20,2	20,64	19,24	344,83	0,08		0,25	2,6	31,12	34,3	210	2,07	291	2011
чай с сахаром и лимоном	207	0,53	0	9,87	41,6	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	377	2011
хлеб пшеничный	60	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
<b>Итого за приём пищи:</b>	547	35,93	21,04	48,43	479,95	0,12	3,3	0,25	2,6	56,02	70,7	260	4,01		
Обед															
овощи свежие (помидоры)	100	0,66	0,12	2,28	13,2	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	71	2011
суп картофельный с крупой	250	1,96	2,71	12,11	85,75	0,25	12	0,37	5	44,5	61	105	2,62	101	2011
биточки из говядины	100	9,37	11,49	10,3	183,76	0	0	0	0,5	27,75	14,1	114	3	268	2011
Каша ячневая рассыпчатая	180	4,96	7,8	47,81	278,23	0,24	2,5	0	0,2	13,01	25,5	103	0,72	171	2011
компот из смеси с/ф	200	1,3	0,08	44,68	184,64	0	0	0	0	2	9,4	0	0	349	2011
хлеб ржано - пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,3	1,2		
хлеб пшеничный	60	15,2	0,4	19,32	93,52	0,02	0	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22		
<b>Итого за приём пищи:</b>	920	34,79	22,78	146,92	887,1	0,61	14,5	0,37	6,4	99,56	120	365	7,76		
<b>Всего за день:</b>	1467	70,72	43,82	195,35	1367,05	0,73	17,8	0,62	9	155,6	191	625	11,8		

Пятница 1 неделя

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
каша вязкая молочная пшённая с маслом сахаром	270	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	35,2	61,8	108	0,5	173	2011
масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	14	2011
кофейный напиток	200	6,40	2,8	29,2	155,2	0	1,3	0	0	18,7	62,1	53,5	0,3	379	2011
хлеб пшеничный	60	15,2	0,4	19,32	187,04	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
<b>Итого за приём пищи:</b>	540	27,4	18,3	90,32	669,84	0,04	2,6	0,1	0,4	67,1	134	199	1,24		
Обед															
овощи свежие (огурцы)	100	0,46	0,1	1,42	14	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	71	2011
борщ с капустой и картофелем	250	2,19	12,15	14,1	118,08	0	27,75	0,25	2,9	34,25	68,1	64,8	1,63	82	2011
жаркое по домашнему	280	31,28	33,96	27,02	538,81	0,03	35,06	0,8	0	71,46	24,1	138	6,2	259	2011
компот из свежих плодов	200	1,3	0,08	44,68	184,64	0	4	0	0,3	4,9	14,5	4,4	0,9	342	2011
хлеб ржано - пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,3	1,2		
хлеб пшеничный	60	15,2	0,4	19,32	93,52	0,02	0	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22		
<b>Итого за приём пищи:</b>	920	52,43	46,89	117,82	996,25	0,15	66,81	1,05	3,9	122,9	117	250	10,2		
<b>Всего за день:</b>	1460	79,83	65,19	208,14	1666,09	0,19	69,41	1,15	4,3	190	251	449	11,4		

## Понедельник 2 неделя

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Котлеты из говядины	100	11,8	14,76	10,55	220,66	0	1,77	0	0,6	16,22	6,77	72,3	1,89	278	2011
макароны отварные	200	6	10	28	264,13	0,09	0	0	0	23,74	39,2	164	1,61	302	2011
Икра кабачковая	100	6	10	28	264,13	0,09	0	0	0	23,74	39,2	164	1,61	302	2011
чай с сахаром	200	1,52	15,9	1,35	81	0	4	0	0	8	14	14	2,8	376	2011
хлеб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
<b>Итого за приём пищи:</b>	640	40,52	51,06	87,22	923,44	0,22	5,77	0	0,6	84,9	108	449	8,35		
Обед															
овощи свежие (огурцы, помидоры)	100	0,46	0,1	1,42	14	0,01	5	0	0	7	11,5	36,6	0,3	71	2011
суп картофельный с горохом	250	7,5	6,5	17,25	128,25	0,25	1	0,37	5	47,5	82,5	105	2,25	102	2011
тефтели рыбные	100	8,26	8,05	11,03	152,5	0,12	0,62	0	4,6	67,5	58,9	298	1	239	2011
пюре картофельное	200	7,1	10,65	34,2	183,12	0,24	2,5	0	0,2	13,01	25,5	103	0,57	312	2011
Сок фруктовый	200	0,4	0	11,7	49,5	0	3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	389	2011
хлеб ржано - пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,3	1,2		
хлеб пшеничный	60	15,2	0,4	19,32	93,52	0,02	0	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22		
<b>Итого за приём пищи:</b>	940	40,92	26	107,62	682,09	0,74	12,12	0,37	11	159	216	600	7,04		
<b>Всего за день:</b>	1580	81,44	77,06	194,84	1605,53	0,96	17,89	0,37	11	243,9	324	1050	15,4		

## Вторник 2 неделя

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
каша вязкая молочная рисовая с маслом сахаром	270	5,7	6,8	41,7	252,6	0	2,08	0	0,3	79,6	61,8	108	0,5	174	2011
сыр Российский	20	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	0,1	5,5	132	75	0,2	15	2011
какао с молоком	200	4,08	3,54	17,57	118,6	0	1	0	0	14	121	90	1	382	2011
хлеб пшеничный	60	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
<b>Итого за приём пищи:</b>	550	28,48	15,24	78,59	519,22	0,04	3,08	0,1	0,4	112,3	324	308	2,14		
Обед															
овощи свежие (помидоры)	100	0,66	0,12	2,28	13,2	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	71	2011
суп картофельный с домашней лапшой	250	2,73	5,6	20,45	117,9	0,12	8,25	0,25	0,5	26,25	27,5	67,5	1,12	113	2011
Куры отварные	100	23,48	25,82	0,48	152	0	3,1	0,13	2,9	30,12	10,3	176	2,12	288	2011
каша ячневая рассыпчатая	180	3,96	4,87	24,98	162	136,32	0	24	0	19,68	33,6	137	0,72	171	2011
компот из смеси с/ф	200	1,3	0,08	44,68	184,64	0	0	0	0	2	9,4	0	0	349	2011
хлеб ржано - пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,3	1,2		
хлеб пшеничный	60	15,2	0,4	19,32	93,52	0,02	0	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22		
<b>Итого за приём пищи:</b>	920	48,67	37,07	122,61	771,26	136,56	11,35	24,38	4,1	90,35	90,8	424	5,38		
<b>Всего за день:</b>	1470	77,15	52,31	201,2	1290,48	136,6	14,43	24,48	4,5	202,7	415	732	7,52		

## Среда 2 неделя

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			сая ценность,кк	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
котлета из говядины	100	21,1	20,6	10,3	270,89	0	0,33	0	0,5	31,26	40,5	114	2,2	268	2011
каша гречневая рассыпчатая	200	4,96	7,8	47,81	278,23	0	0	0	0,4	16,8	17,5	93,6	6,01	171	2011
кофейный напиток	200	6,56	13,4	26	155,11	0	1,3	0	0	18,7	62,1	53,5	0,3	379	2011
хлеб пшеничный	60	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
<b>Итого за приём пищи:</b>	560	47,82	42,2	103,43	797,75	0,04	1,63	0	0,9	79,96	129	296	8,95		
Обед															
овощи свежие (огурцы)	100	0,46	0,1	1,42	14	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	71	2011
суп картофельный	250	2,7	5,56	13,73	90,68	0,12	12	0	0	26,5	49,3	77,8	0,78	97	2011
плов из говядины	280	44,59	19,16	39,11	581,5	0,08		30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	265	2011
Сок фруктовый	200	1	0,2	19,6	83,4	0	4	0	0	8	14	14	2,8	389	2011
хлеб ржано - пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,3	1,2		
хлеб пшеничный	60	15,2	0,4	19,32	93,52	0,02	0	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22		
<b>Итого за приём пищи:</b>	920	65,49	25,62	104,46	910,3	0,32	16	30	2,7	47,1	86	197	5,1		
<b>Всего за день:</b>	1480	113,31	67,82	207,89	1708,05	0,36	17,63	30	3,6	127,1	215	492	14,1		

## Четверг 2 неделя

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			сая ценность,кк	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
каша манная молочная с маслом сахаром	270	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	35,2	61,8	108	0,5	174	2011
масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	0,1	0	1	2	0	14	2011
чай с сахаром и лимоном	207	0,53	0	9,87	41,6	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5	376	2011
хлеб пшеничный	60	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
<b>Итого за приём пищи:</b>	547	21,53	8,7	29,29	210,12	0,04	3,3	0,1	0,1	24,9	37,4	52,3	1,94		
Обед															
овощи свежие (помидоры)	100	0,66	0,12	2,28	13,2	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	71	2011
борщ с капустой и картофелем	250	2,19	12,15	14,1	118,08	0	12,36	0,25	2,9	31,43	41,3	64,8	0,31	82	2011
котлеты рубленные из бройлер цыплят	110	15,88	19,5	12,75	289,25	0	3,1	0,13	2,9	30,12	10,3	176	2,12	295	2011
каша пшеничная рассыпчатая	180	4,13	6,5	39,84	231,86	0,15	0	48	0	140	14,6	187	5,01	171	2011
компот из свежих плодов	200	1,3	0,08	44,68	184,64	0	4	0	0,3	4,9	14,5	4,4	0,9	342	2011
хлеб ржано - пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,3	1,2		
хлеб пшеничный	60	15,2	0,4	19,32	93,52	0,02	0	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22		
<b>Итого за приём пищи:</b>	930	41,36	39,05	145,67	991,75	0,28	22,86	48,38	6,7	236,8	126	513	10,8		
<b>Всего за день:</b>	1477	62,89	47,75	174,96	1201,87	0,32	26,16	48,48	6,8	261,7	164	565	12,7		

Пятница 2 неделя

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
запеканка из творога	280	39,45	29,85	75,6	729	0	0,36	2,82	2,8	39,6	234	100	1,62	223	2011
чай с сахаром	200	1,52	15,9	1,35	81	0	4	0	0	8	14	14	2,8	376	2011
сыр "Российский"	30	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	0,1	5,5	132	75	0,2	15	2011
хлеб пшеничный	60	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>570</b>	<b>59,67</b>	<b>50,65</b>	<b>96,27</b>	<b>958,02</b>	<b>0,04</b>	<b>4,36</b>	<b>2,92</b>	<b>2,9</b>	<b>66,3</b>	<b>389</b>	<b>224</b>	<b>5,06</b>		
<b>Обед</b>															
овощи свежие (огурцы)	100	0,46	0,1	1,42	14	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	71	2011
суп картофельный с горохом	250	7,5	6,5	17,25	128,25	0,25	1	0,37	5	47,5	82,5	105	2,25	102	2011
птица жареная	100	25,7	27,9	22,2	442,6	0,3	28,8	0	4,2	58,7	20,7	199	5,1	293	2011
пюре картофельное	200	7,1	10,65	34,2	183,12	0,24	2,5	0	0,2	13,01	25,5	103	0,57	312	2011
кисель из сока	200	0,31	0	31,42	160	0	3	0	0	5	15,2	9,1	0,1	358	2011
хлеб ржано - пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,7	5,4	26,3	1,2		
хлеб пшеничный	60	15,2	0,4	19,32	93,52	0,02	0	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22		
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>940</b>	<b>58,27</b>	<b>45,85</b>	<b>138,51</b>	<b>1082,69</b>	<b>0,92</b>	<b>38,7</b>	<b>0,37</b>	<b>10</b>	<b>154,6</b>	<b>189</b>	<b>496</b>	<b>10,5</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1510</b>	<b>117,94</b>	<b>96,5</b>	<b>234,78</b>	<b>2040,71</b>	<b>0,96</b>	<b>43,06</b>	<b>3,29</b>	<b>13</b>	<b>220,9</b>	<b>579</b>	<b>720</b>	<b>15,5</b>		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	675,2	539,7	2051,64	15124	141,64	301,76	174,44	69,61	2085,13	3241	6382	131,7
Среднее значение за период												
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от												

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Примерное меню для детей 12-14 лет	562	950