


Согласованно:

начальник 1 смены пришкольного лагеря

МКОУ СОШ №9

Левокумского муниципального округа

Ставропольского края

 Е.А.Исакова

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СОШ №9

Левокумского муниципального округа

Ставропольского края

 М.К.Шиянова

МКОУ
СОШ №9



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

7-11 лет

Понедельник 1 неделя

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая 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 вязкая молочная из риса с маслом сахаром	220	6	10,85	52,93	334	0,06	0,96	54,8	0,9	36,46	131	140,63	0,9	174	2011
кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	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	40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
Итого за приём пищи:	490	31,33	22,78	88,2	636,12	0,11	2,26	54,9	1	73,86	334	163	1,84		
Обед															
овощи свежие (огурцы)	60	0,42	0,42	1,14	7,2	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	71	2011
борщ с капустой и картофелем	250	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	11,76	152,5	0,12	0,62	0	4,6	67,5	58,9	298	1	239	2011
пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,24	31,2	0	0,2	39,12	2,4	103	1,56	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	40	30,4	0,8	38,64	187,04	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
Итого за приём пищи:	830	47,69	20,7	144,73	857,33	0,51	62,97	0,25	8,4	179,9	189	563	6,84		
Всего за день:	1320	79,02	43,48	232,93	1493,45	0,62	65,23	55,15	9,4	253,7	523	726	8,68		

Вторник 1 неделя

Завтрак															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая 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		
птица тушеная в соусе	100	18,5	9,54	3,69	139,68	0,04	0,27	13,5	0,7	14,35	15,7	80,3	0,73	290	2011
макаронны отварные	150	4,5	7,5	21	170,1	0,1	0	0	0,8	7,7	10,2	41,6	0,8	203	2011
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	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		
Итого за приём пищи:	490	38,27	17,46	59,01	463,3	0,18	4,27	13,5	1,5	43,25	49,1	171	4,77		

Обед															
овощи свежие (помидоры)	60	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	200	4,39	4,22	13,23	118,6	0,182	4,66		0,3	28,46	34,1	70,5	1,64	102	2011
биточки из говядины	90	9,36	11,49	10,3	183,75	0	0	0	0,5	27,75	14,1	114	3	268	2011
каша пшеничная рассыпчатая	150	3,44	5,41	33,2	193,22	0,13	0	40	0	11,67	12,2	156	4,18	171	2011
компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0	1	0	0,3	26,2	40,5	4,4	0,86	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	40	30,4	0,8	38,64	187,04	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
Итого за приём пищи:	770	50,41	22,5	138,23	871,61	0,462	9,06	40	1,8	131,1	151	443	12,3		
Всего за день:	1260	88,7	39,96	197,24	1334,91	0,642	13,33	53,5	3,3	174,3	200	614	17,1		

Среда 1 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		
каша вязкая молочная манная с маслом сахаром	220	6,11	10,72	42,36	291	0	1,3	0	0,3	35,2	61,8	108	0,5	181	2011
масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66	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		
Итого за приём пищи:	500	28,97	26,41	79,38	623,62	0,04	2,3	0,2	0,5	67,9	325	310	2,14		
Обед															
овощи свежие (огурцы)	60	0,42	0,42	1,14	7,2	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	71	2011
суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,6	0,12	7,5	0,25	0,5	26,25	27,5	67,5	1,12	103	2011
котлеты рубленные из бройлер цыплят	100	13,91	26,72	12,75	352,7	0	3,1	0,13	2,9	30,12	10,3	176	2,12	295	2011
каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	9,55	39,86	280	0	0	0	0,3	26	11	78	0,6	171	2011
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	4	0	0	8	14	14	2,8	376	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	40	30,4	0,8	38,64	187,04	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
яблоко сезонное	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0	0,1	32	22	4,4		
Итого за приём пищи:	880	58,2	40,48	143,85	1089,74	0,27	28	0,38	4,4	127,5	145	455	13,7		
Всего за день:	1380	87,17	66,89	223,23	1713,36	0,31	30,3	0,58	4,9	195,4	470	765	15,8		

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	Р,мг	Fe, мг			
плов из птицы	240	22,52	11,8	45,56	373,33	0,08	4,2	0,25	2,6	37	28,2	210	2,55	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	40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44			
Итого за приём пищи:	487	38,25	12,2	74,75	508,45	0,12	7,5	0,25	2,6	61,9	64,6	260	4,49			
Обед																
овощи свежие (помидоры)	60	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	200	1,57	2,17	9,69	68,6	0,25	12	0,37	5	44,5	61	105	2,62	101	2011	
биточки из говядины	90	8,43	10,34	9,27	165,38	0	0	0	0,5	27,75	14,1	114	3	268	2011	
Каша ячневая рассыпчатая	150	4,98	7,89	32,18	219	0,1	0	40	0,2	26	52,3	171	0,95	312	2011	
компот из смеси с/ф	200	1,3	0,08	44,68	184,64	0,52	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	40	30,4	0,8	38,64	187,04	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44			
Итого за приём пищи:	770	49,34	21,58	147,16	885,86	1,01	12	40,37	6,4	119,2	151	451	8,21			
Всего за день:	1257	87,59	33,78	221,91	1394,31	1,13	19,5	40,62	9	181,1	216	711	12,7			

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	Р,мг	Fe, мг			
каша вязкая молочная пшённая с маслом	220	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	35,2	61,8	108	0,5	183	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	3,17	2,68	15,95	100,6	0	1,3	0	0	18,7	62,1	53,5	0,3	379	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			
Итого за приём пищи:	485	24,17	18,18	77,07	521,72	0,04	2,6	0,1	0,4	67,1	134	199	1,24			
Обед																
овощи свежие (огурцы)	60	0,42	0,42	1,14	7,2	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	71	2011	
борщ с капустой и картофелем	250	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	
жаркое по домашнему	240	17,57	42,14	23,69	547,14	0,03	0,86	0,8	0	14,63	27,3	138	1,12	259	2011	
компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0	1	0	0,3	26,2	40,5	4,4	0,86	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	40	30,4	0,8	38,64	187,04	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44			
Итого за приём пищи:	820	52,8	43,4	102,91	909,98	0,17	1,86	0,8	1	59,73	82,3	203	3,62			
Всего за день:	1305	76,97	61,58	179,98	1431,7	0,21	4,46	0,9	1,4	126,8	216	402	4,86			

Понедельник 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
котлеты из говядины	90	8,43	10,34	9,27	165,38	0	0	0	0,5	27,75	14,1	114	3	268	2011
макароны отварные	150	4,5	7,5	21	170,1	0,1	0	0	0,8	7,7	10,2	41,6	0,8	204	2011
икра кабачковая	50	0,505	4,85	8,72	34,63	0,02	2,8	0	0	10,8	54,6	33,5	0,44	50	2012
чай с сахаром	200	0,53		9,47	40	0	0,27	0	0	11,73	13,6	14	2,13	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		
Итого за приём пищи:	530	29,165	12,75	58,51	338,25	0,16	3,07	0	0,8	43,43	87,6	124	3,81		
Обед															
овощи свежие (огурцы, помидоры)	60	0,28	0,06	0,85	8,4	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	71	2011
Суп картофельный с горохом	250	4,39	4,22	13,23	118,6	0,182	4,66		0,3	28,46	34,1	70,5	1,64	102	2011
Тефтели рыбные	100	8,26	8,05	11,76	152,5	0,12	0,62	0	4,6	67,5	58,9	298	1	239	2011
пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,24	31,2	0	0,2	39,12	2,4	103	1,56	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	40	30,4	0,8	38,64	187,04	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
Итого за приём пищи:	830	48,79	18,23	109,32	714,49	0,692	42,88	0	5,8	183,8	173	584	8,35		
Всего за день:	1360	77,955	30,98	167,83	1052,74	0,852	45,95	0	6,6	227,2	260	708	12,2		

Вторник 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
каша вязкая молочная рисовая с маслом	220	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	35,2	61,8	108	0,5	174	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
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
какао с молоком	200	4,08	3,54	17,57	118,6	0	1	0	0	14	121	90	1	382	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		
Итого за приём пищи:	485	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 (помидоры)	60	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	2,76	5,6	11,62	328	0,02	1,18			20,28	56		1,12	113	2011
Куры отварные	100	23,48	25,82	0,48	152	0	3,1	49,1	2,9	30,12	10,3	176	2,12	288	2011
каша ячневая рассыпчатая	150	3,3	4,06	20,82	135	113,6	0	20	0	16,4	28	114	0,6	171	2011
компот из смеси с/ф	200	73,98	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	40	30,4	0,8	38,64	187,04	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
Итого за приём пищи:	830	135,92	36,66	128,94	1047,88	113,76	4,28	69,1	3,6	87,7	118	351	5,48		
Всего за день:	1315	164,5	60,2	207,63	1642,1	113,8	6,58	69,3	4,1	155,6	443	661	7,62		

Среда 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		
котлета 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	268	2011
каша гречневая рассыпчатая	150	3,78	7,78	39,29	242	0	0	0	0,3	26	11	78	0,6	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	958	2012
хлеб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
Итого за приём пищи:	490	37,34	21,58	84,61	490,63	0,04	1,3	0	0,3	57,9	82,3	166	1,34		
Обед															
овощи свежие (огурцы)	60	0,42	0,42	1,14	7,2	0,01	3,4	0	0	18,08	35,5	36,6	1,01	71	2011
суп картофельный	200	1,87	2,26	13,5	91,2	0,12	12	0	0	31,4	30,5	77,8	1,2	97	2011
плов из говядины	240	26,38	27,02	41,63	515,2	0,08	4,2	0,25	2,6	37	28,2	210	2,55	265	2011
сок фруктовый	200	1	0,2	19,6	83,4	0	4	0	0	14	14,6	14	5,01		
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	40	30,4	0,8	38,64	187,04	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
Итого за приём пищи:	770	62,07	31	127,21	945,24	0,35	23,6	0,25	3,3	119,4	123	399	11,4		
Всего за день:	1260	99,41	52,58	211,82	1435,87	0,39	24,9	0,25	3,6	177,3	206	566	12,8		

Четверг 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 манная с маслом	220	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
чай с сахаром и лимоном	207	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	12,27	15,3	15,5	2,13	377	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		
Итого за приём пищи:	492	21,53	8,7	29,29	210,12	0,04	2,13	0,1	0,1	25,47	25,5	52,3	2,57		
Обед															
овощи свежие (помидоры)	60	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	2,25	6,25	15,37	127,5	0	27,75	0,25	2,9	34,25	68,1	64,8	1,63	82	2011
котлеты рубленные из бройлер цыплят	110	13,91	26,72	12,75	352,7	0	3,1	0,13	2,9	30,12	10,3	176	2,12	295	2011
каша пшеничная рассыпчатая	150	8,85	9,55	39,86	280	0	0	0	0,3	26	11	78	0,6	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	859	2012
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	40	30,4	0,8	38,64	187,04	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
Итого за приём пищи:	840	59,37	43,82	166,28	1206,28	0,15	38,25	0,38	7	132,3	154	421	7,9		
Всего за день:	1332	80,9	52,52	195,57	1416,4	0,19	40,38	0,48	7,1	157,7	180	473	10,5		

Пятница 2 неделя

Завтрак

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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
запеканка из творога со сгущенным молоком	230	52,43	24,3	45,22	400,32	0	0,36	2,82	2,8	39,6	234	100	1,62	469	2012
чай с сахаром	215	0,53		9,47	40	0	0,27	0	0	11,73	13,6	14	2,13	376	2011
сыр "Российский"	15	3,5	4,5	0	54,5	0	3,255	0,1	0,1	5,5	132	75	0,2	42	2012
хлеб пшеничный	40	15,2	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
Итого за приём пищи:	500	71,66	29,2	74,01	588,34	0,04	3,885	2,92	2,9	70,03	389	224	4,39		
Обед															
овощи свежие (огурцы)	60	0,28	0,06	0,85	8,4	0,02	2,53	0	0	19,34	27,9	36,6	0,6	126	2012
Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6	0,182	4,66		0,3	28,46	34,1	70,5	1,64	102	2011
Птица жареная	90	26,38	27,02	41,63	515,2	0,08	4,2	0,25	2,6	37	28,2	210	2,55	265	2011
пюре картофельное	150	7,1	10,65	34,2	183,12	0,24	31,2	0	0,2	39,12	2,4	103	1,56	299	2012
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	40	30,4	0,8	38,64	187,04	0,04	0	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44		
Итого за приём пищи:	770	70,86	43,05	172,67	1233,56	0,662	45,59	0,25	3,8	147,8	122	490	8,09		
Всего за день:	1270	142,52	72,25	246,68	1821,9	0,702	49,475	3,17	6,7	217,9	511	714	12,5		

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	2084,82	13059	118,846	300,105	223,95	56,07	1866,89	3226	6382	114,7
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
7-11 лет	500	730