

Согласовано:
Директор МАОУ г. Нягани "СОШ №2"



В.И.Кравченко

160 руб

Утверждаю:
Директор МУП г. Нягани
"Комбинат питания"



м.п.

А.А.Серова

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
школьных обедов на осенне-зимний сезон (с 7 до 11 лет)

1 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	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,4	3,5	1,4	39,1	2,28	0,01	0,02	0,01	0,00	38,63	21,75	7,22	0,52	21,32	1,71	0,00	0,01	14	2021	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200	200	8,7	3,4	17,2	135,9	4,79	0,14	0,24	0,19	0,06	103,26	33,06	16,10	0,73	107,55	2,99	0,00	0,02	124	2004	
ТЕФТЕЛИ (2 ВАРИАНТ) 60/30	90	8,4	14,8	19,9	272,5	1,32	0,04	0,05	0,09	2,75	35,90	112,51	14,84	1,18	50,22	3,41	0,00	0,03	461	2004	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	150	3,2	5,3	31,4	146,1	10,36	0,12	0,10	0,03	0,09	127,72	85,69	29,45	0,22	125,35	8,53	0,00	0,03	520	2004	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	39,06	12,60	7,20	0,52	63,66	2,00	0,00	0,00	389	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	12,83	15,12	5,94	0,36	8,90	0,00	0,00	0,00	573	2021	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	15,07	23,49	5,13	1,08	14,07	1,68	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	750	25,1	27,6	111,5	782,3	20,35	0,39	0,46	0,32	2,90	372,47	304,22	85,88	4,61	391,06	20,32	0,00	0,09			

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	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	60	0,7	5,9	4,3	73,7	2,26	0,02	0,02	0,12	0,00	47,06	22,17	10,01	0,47	53,12	1,86	0,00	0,01	1	2001	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ГРЕНКАМИ 200/10	210	6,0	4,2	24,5	159,8	3,73	0,16	0,26	0,23	0,06	120,77	74,90	19,17	0,73	163,90	3,58	0,00	0,02	139	2004	
КОТЛЕТЫ ПО-ВОЛЖСКИ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 60/30	90	11,8	10,6	5,3	190,3	0,98	0,22	0,16	0,10	2,38	50,08	178,15	16,27	1,02	39,04	4,10	0,00	0,03	1	2022	
РИС ОТВАРНОЙ 150	150	3,7	5,9	38,4	221,5	0,00	0,03	0,02	0,03	0,10	95,00	75,24	27,54	0,57	19,19	0,75	0,01	0,02	385	2021	
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ 200	200	0,2	0,0	25,7	105,0	13,00	0,01	0,00	0,00	0,00	27,20	5,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	699	2004	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	12,83	15,12	5,94	0,36	8,90	0,00	0,00	0,00	573	2021	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	15,07	23,49	5,13	1,08	14,07	1,68	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	760	25,8	27,0	120,2	855,6	19,97	0,50	0,49	0,48	2,54	368,00	394,07	87,06	4,23	298,22	11,97	0,01	0,08			

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	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ 60	60	1,0	6,0	5,7	81,7	9,37	0,01	0,02	0,15	0,00	77,04	17,62	9,60	0,52	27,95	1,81	0,00	0,01	4	2001	
СВЕКОЛЬНИК С ЗЕЛЕНЬЮ 200/2	202	2,0	4,6	28,0	124,9	6,72	0,15	0,28	0,21	0,07	147,00	54,34	25,42	0,23	108,85	6,80	0,00	0,03	34	2001	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 40/150	190	18,2	16,1	36,1	386,2	2,60	0,14	0,14	0,01	4,58	80,37	167,32	39,22	1,67	246,08	11,17	0,00	0,07	394	1996	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	37,80	12,60	7,20	0,52	63,66	2,00	0,00	0,00	389	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	12,83	15,12	5,94	0,36	8,90	0,00	0,00	0,00	573	2021	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	15,07	23,49	5,13	1,08	14,07	1,68	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	702	25,6	27,3	111,4	781,5	20,29	0,38	0,49	0,37	4,65	370,11	290,49	92,51	4,38	469,50	23,46	0,00	0,11			

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	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг		

Обед																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 60	60	0,6	3,6	2,1	44,7	5,70	0,03	0,02	0,08	0,00	25,34	13,50	10,29	0,52	38,85	1,14	0,00	0,00	20	2021
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ЗЕЛЕНЬЮ 200/2	202	1,9	3,5	23,3	122,8	6,56	0,07	0,05	0,20	0,06	82,53	53,91	21,51	0,83	107,34	3,52	0,00	0,03	132	2004
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ 90	90	17,1	14,0	18,7	254,3	0,09	0,23	0,30	0,00	3,80	49,37	120,39	18,98	1,09	63,07	5,39	0,00	0,04	476	1997
РАГУ ОВОЩНОЕ 150	150	2,5	7,3	29,0	187,3	0,00	0,07	0,06	0,60	0,13	145,93	62,13	28,99	0,28	120,74	5,05	0,00	0,03	541	2004
НАПИТОК СМОРОДИНОВЫЙ 200	200	0,1	0,0	16,3	67,0	9,60	0,00	0,00	0,00	0,00	40,52	3,56	5,15	0,14	11,43	0,12	0,00	0,00	853	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	12,83	15,12	5,94	0,36	8,90	0,00	0,00	0,00	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	15,07	23,49	5,13	1,08	14,07	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	752	25,6	28,8	111,4	781,4	21,95	0,46	0,46	0,88	3,99	371,60	292,10	95,99	4,30	364,40	16,90	0,00	0,10		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
САЛАТ ЗЕЛЕНЬ С ПОМИДОРОМ 60	60	3,6	5,2	3,3	74,3	2,90	0,04	0,05	0,08	0,00	66,50	38,22	14,30	0,51	54,75	1,80	0,00	0,01	44	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ 200	200	5,6	5,9	16,1	144,8	5,28	0,09	0,08	0,18	0,28	70,98	82,02	18,68	0,00	151,86	3,76	0,00	0,05	140	2004
ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ 50/50	100	11,5	11,8	15,7	176,3	0,98	0,14	0,29	0,09	0,64	79,58	98,65	15,23	1,02	52,84	4,15	0,01	0,08	580	2022
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 150	150	3,6	4,7	38,1	209,3	0,00	0,03	0,02	0,02	0,08	44,06	73,36	25,14	0,52	18,71	0,74	0,01	0,02	512	2004
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ 200	200	0,5	0,2	16,3	72,0	10,96	0,02	0,02	0,00	0,00	71,81	11,83	8,36	0,84	62,43	1,53	0,00	0,01	488	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	12,83	15,12	5,94	0,36	8,90	0,00	0,00	0,00	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	15,07	23,49	5,13	1,08	14,07	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	760	28,2	28,2	111,5	782,0	20,12	0,38	0,49	0,37	1,00	360,83	342,69	92,78	4,33	363,56	13,66	0,02	0,17		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	3,0	3,5	44,7	6,18	0,02	0,02	0,28	0,00	74,02	16,64	9,99	0,00	40,74	1,84	0,00	0,01	2	2021
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ 200/2	202	6,8	5,5	15,6	139,3	8,88	0,09	0,06	0,20	0,04	85,51	57,57	25,20	0,10	192,50	5,14	0,00	0,03	125	2003
ТЕФТЕЛИ (1 ВАРИАНТ) 60/30	90	8,6	14,8	20,9	226,0	1,40	0,14	0,35	0,09	2,75	45,29	133,06	14,26	1,44	60,23	3,84	0,00	0,02	461	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	150	5,4	4,8	34,6	203,7	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	101,15	42,04	10,51	0,98	22,09	0,76	0,01	0,01	516	2004
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	42,84	12,60	7,20	0,52	82,76	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	12,83	15,12	5,94	0,36	8,90	0,00	0,00	0,00	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	15,07	23,49	5,13	1,08	14,07	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	752	25,9	28,7	116,2	802,4	18,06	0,40	0,50	0,59	2,87	376,71	300,52	78,23	4,48	421,28	15,26	0,01	0,07		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
САЛАТ "НЕСВИЖСКИЙ"	60	2,1	10,4	4,1	136,8	1,91	0,02	0,03	0,18	2,70	17,56	40,81	12,05	0,49	27,64	2,11	0,00	0,04	63	2004
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 200	200	1,4	3,3	10,4	77,3	6,72	0,05	0,08	0,20	0,06	40,80	98,65	8,76	0,92	76,32	4,39	0,00	0,04	110	2004
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ "ЛАКОМКА" С МАСЛОМ 80/10/5	95	14,8	6,4	13,5	191,6	0,67	0,09	0,12	0,35	1,07	110,41	250,43	7,84	0,78	75,43	134,47	0,02	0,60	2	2022
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ 150	150	3,2	5,2	33,8	170,5	12,11	0,13	0,10	0,37	0,18	26,93	90,54	36,17	0,29	150,54	8,17	0,00	0,05	216	2004
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ) 125	125	3,4	3,0	5,5	68,5	0,35	0,02	0,15	0,02	0,63	127,50	95,00	14,00	0,00	33,12	0,00	0,00	0,02	470	2021
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	200	0,2	0,2	27,0	111,1	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	20,41	0,80	0,00	0,00	631	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	12,83	15,12	5,94	0,36	8,90	0,00	0,00	0,00	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	15,07	23,49	5,13	1,08	14,07	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	880	28,3	28,9	116,3	861,1	23,36	0,38	0,52	0,82	4,64	364,26	618,00	94,32	4,71	406,42	151,62	0,02	0,75		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		

Обед																					
САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ 60	60	0,6	6,1	1,5	63,6	18,88	0,03	0,04	0,10	0,00	83,30	19,05	13,37	0,55	40,09	2,37	0,00	0,01	42	2022	
СУП "НОВИНКА" 200	200	4,7	6,6	23,3	178,9	3,76	0,09	0,12	0,21	0,44	124,76	92,82	13,85	0,65	127,42	7,06	0,01	0,03	138	2004	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 50/50	100	14,9	11,3	16,3	183,9	0,98	0,14	0,29	0,01	5,72	64,43	169,67	17,43	1,10	105,82	6,32	0,00	0,04	437	2004	
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,00	0,08	0,00	0,03	0,00	42,90	78,00	26,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008	
НАПИТОК КЛУБНИЧНЫЙ	200	0,1	0,0	16,4	65,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,72	0,00	1,80	0,00	0,37	0,00	0,00	0,00	848	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	12,83	15,12	5,94	0,36	8,90	0,00	0,00	0,00	573	2021	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	15,07	23,49	5,13	1,08	14,07	1,68	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	760	27,3	29,0	117,2	803,6	23,62	0,40	0,48	0,35	6,16	376,01	398,15	83,52	4,34	296,66	17,43	0,01	0,08			

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	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Обед																					
САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ" 60	60	0,7	6,1	2,2	66,0	14,61	0,02	0,00	0,06	0,00	64,84	15,00	8,40	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	28	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 200	200	3,1	2,6	22,9	139,4	3,68	0,07	0,07	0,22	0,09	116,03	78,15	15,18	0,20	119,23	3,20	0,00	0,05	37	2001	
ЯЗЫК ОТВАРНОЙ С СОУСОМ 45/45	90	12,6	13,3	13,6	183,8	1,20	0,08	0,20	0,18	2,27	47,95	164,60	18,67	1,36	70,42	0,14	0,01	0,00	360	2021	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	150	5,5	6,4	38,3	204,5	0,00	0,23	0,12	0,02	0,08	79,63	187,15	25,61	0,41	90,97	2,28	0,00	0,02	508	2004	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	45,36	12,60	7,20	0,52	82,76	2,00	0,00	0,00	389	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	12,83	15,12	5,94	0,36	8,90	0,00	0,00	0,00	573	2021	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	15,07	23,49	5,13	1,08	14,07	1,68	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	750	26,3	29,0	118,6	782,4	21,09	0,48	0,44	0,48	2,44	381,71	496,11	86,13	4,41	386,34	9,30	0,01	0,07			

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	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Обед																					
САЛАТ "БУРЯЧОК" (№17/2003г)	60	0,9	4,9	14,5	66,5	2,23	0,02	0,02	0,00	0,00	39,76	21,72	9,41	0,67	44,12	2,23	0,00	0,01	17	2003	
СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ 200	200	6,0	10,7	22,2	184,1	1,92	0,00	0,07	0,05	1,05	108,00	79,42	17,80	1,00	122,90	3,10	0,00	0,02	157	2004	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ 60/30	90	12,8	6,3	16,2	208,3	2,00	0,02	0,05	0,03	1,77	74,79	109,65	13,49	1,00	63,89	3,66	0,00	0,02	150	2001	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	150	3,2	5,3	21,4	146,1	10,36	0,12	0,10	0,03	0,09	115,36	85,69	29,45	0,22	162,95	8,53	0,00	0,03	520	2004	
НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" 200	200	0,0	0,0	18,8	75,7	8,00	0,23	0,29	96,00	1,68	22,68	0,00	1,80	0,00	0,21	0,00	0,00	0,00	507	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	12,83	15,12	5,94	0,36	8,90	0,00	0,00	0,00	573	2021	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	15,07	23,49	5,13	1,08	14,07	1,68	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	750	26,3	27,6	115,1	786,0	24,51	0,45	0,56	96,11	4,59	388,48	335,09	83,02	4,33	417,03	19,20	0,00	0,08			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Итого за весь период	264,4	282,1	1 149,4	8 018,3	213,32	4,22	4,89	100,77	35,78	3 730,2	3 771,4	879,44	44,12	3 814,47	299,12	0,08	1,60		
Среднее значение за период	26,4	28,2	114,9	801,8	21,33	0,42	0,49	10,08	3,58	373,02	377,14	87,94	4,41	381,45	29,91	0,01	0,16		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
с 7-11 лет (обеда)	762

Начальник ОП

Просветова О.А.

Технолог ОП

Валиева З.В.