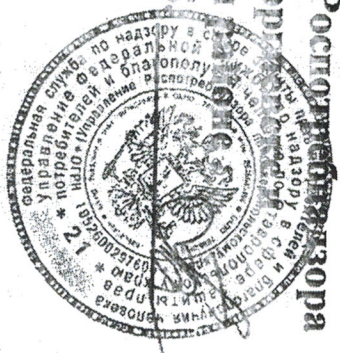


СОГЛАСОВАНО:  
Зам. начальника ТО  
Управления Роспотребнадзора  
по СК в г. Георгиевском  
Георгиевском  
Сулумова Г.Б.



*Искренне  
Директор МБОУ СОШ № 10*



УТВЕРЖДАЮ:  
Начальник отдела  
образования администрации  
Курского муниципального округа  
Ставропольского края  
*Д.Н. Павлиношвили*

**ПРИМЕРНОЕ**  
**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ**  
**В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**  
**КУРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА**  
**СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ**

## 1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества								№ рецепт - т/д/ы	Сборник рецептур
		Белки , г	Жиры , г	Углево д, 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							
<b>Завтрак</b>																									
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.0	0.0	0.1	0.1	0.8	19.93	69.55	4.35	0.9	56.35	8.05	0.0	0.0	213	2008					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ отварные	180	6.3	5.8	40.5	239.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	35.13	49.27	12.3	1.1	74.98	0.89	0.0	0.0	309	2011					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННА	60	1.1	5.3	4.6	71.4	4.2	0.0	0.0	0.1	0.0	24.60	22.20	9.00	0.4	189.0	0.00	0.0	0.0		2008					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	6.21	22.68	8.91	0.5	38.70	0.00	0.0	0.0	114	2013					
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5.00	8.00	4.00	1.0	0.00	0.00	0.0	0.0	430	2008					
ФРУКТЫ	120	0.5	0.5	11.4	54.7	4.8	0.0	0.0	0.0	0.0	17.28	11.88	8.64	2.3	333.6	2.40	0.0	0.0							
ПЕЧЕНЬЕ	60	4.4	5.7	43.3	242.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	15.66	48.60	10.8	1.1	66.00	0.00	0.0	0.0	609	2013					
Итого за прием	690	19.7	22.1	128.7	798.5	9.0	0.2	0.2	0.2	0.9	123.8	232.1	58.0	7.5	758.6	11.3	0.0	0.0							

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Р, 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								
<b>Завтрак</b>																										
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ	250	6.2	7.4	41.5	258.3	0.65	0.05	0.16	0.04	0.08	138.45	142.95	32.84	0.47	222.51	11.79	0.01	0.02	189	2008						
СЫР (ТОРЦИЯМИ)	30	7.2	9.2	0.0	113.0	0.09	0.01	0.07	0.06	0.00	239.36	128.00	8.96	0.26	28.16	0.00	0.01	0.01		2012						
МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.00	0.08	0.00	1.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	114	2013						
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/15/7	0.3	0.0	15.1	62.8	1.16	0.00	0.01	0.00	0.00	14.54	8.81	6.34	0.80	37.20	0.00	0.00	0.00	393	2012						
ФРУКТЫ	100	1.5	0.5	20.4	93.1	4.00	0.03	0.04	0.02	0.00	7.20	25.20	37.80	0.54	348.00	0.00	0.00	0.00								
БАФЛИ	60	1.6	1.9	45.0	206.0	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	8.64	19.44	5.40	0.81	84.00	0.00	0.00	0.00	607	2013						
Итого за прием пищи:	682	19.0	27.5	136.7	877.1	5.90	0.15	0.32	0.20	0.08	415.40	349.08	100.25	3.42	758.57	11.79	0.02	0.03								

## 3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, 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									
<b>Завтрак</b>																											
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ	60	1.8	0.1	3.8	23.3	2.40	0.05	0.03	0.00	0.00	10.81	33.52	11.35	0.38	59.46	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к							
КОНОСЕРВИРОВАННЫЙ																											
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	120	22.6	10.6	6.6	214.1	5.64	0.16	0.18	0.62	0.00	77.39	331.34	88.48	1.82	826.85	209.23	0.02	0.88	227	2011							
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4.1	5.8	27.9	180.7	13.56	0.16	0.14	0.04	0.08	54.42	109.74	39.35	1.58	994.94	10.95	0.00	0.05	128	2011							
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/15/7	0.3	0.0	15.1	62.8	1.16	0.00	0.01	0.00	0.00	14.54	8.81	6.34	0.80	37.20	0.00	0.00	0.00	393	2012							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	114	2013							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.6	58.5	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	12.69	42.39	13.23	1.05	70.50	0.00	0.00	0.00	115	2013							
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	4.00	0.02	0.02	0.01	0.00	14.40	9.90	7.20	1.98	278.00	2.00	0.00	0.01									
ПЕЧЕНЬЕ	60	4.4	5.7	43.3	242.7	0.00	0.04	0.03	0.01	0.00	15.66	48.60	10.80	1.13	66.00	0.00	0.00	0.01									
Итого за прием пищи:	802	37.7	23.2	132.4	896.6	26.76	0.51	0.45	0.68	0.08	206.12	606.98	185.66	9.28	2 371.6 5	222.18	0.02	0.94	609	2013							

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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							
<b>Завтрак</b>																									
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0.6	0.1	1.2	9.0	3.45	0.01	0.01	0.00	0.00	15.87	16.56	9.66	0.41	97.29	0.00	0.00	0.00							
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	16.0	17.4	14.7	279.1	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	14.68	156.97	27.77	2.64	297.53	5.33	0.00	0.03	272	2008					
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	20	0.6	0.8	1.9	17.3	0.57	0.00	0.00	0.04	0.01	4.01	8.08	3.24	0.16	41.10	0.30	0.00	0.00	465	2013					
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	8.8	7.2	51.2	304.2	0.00	0.17	0.00	0.05	0.00	36.87	198.17	46.08	3.07	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	114	2013					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.6	58.5	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	12.69	42.39	13.23	1.05	70.50	0.00	0.00	0.00	115	2013					
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0.1	0.0	10.0	41.7	1.13	0.00	0.00	0.00	0.00	11.43	3.61	3.59	0.29	19.70	0.00	0.00	0.00	393	2012					
ФРУКТЫ	100	0.4	0.3	10.0	45.6	2.00	0.02	0.03	0.00	0.00	17.10	14.40	10.80	1.80	155.00	1.00	0.00	0.01							
ПЕЧЕНЬЕ	60	4.4	5.7	43.3	242.7	0.00	0.04	0.03	0.01	0.00	15.66	48.60	10.80	1.13	66.00	0.00	0.00	0.00							
Итого за прием пищи:	797	35.0	32.0	158.4	1 086.9	7.15	0.39	0.21	0.10	0.01	134.52	511.46	134.08	11.09	785.82	6.63	0.00	0.04	609	2013					

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																					
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	60	0.5	0.1	1.0	7.6	1.20	0.01	0.01	0.00	0.00	12.42	12.96	7.56	0.32	84.60	0.00	0.00	0.00			
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	300	16.0	20.8	16.3	316.9	8.18	0.13	0.16	0.29	0.00	34.35	174.63	36.42	2.19	672.64	9.88	0.02	0.12	309	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/15/7	0.3	0.0	15.1	62.8	1.16	0.00	0.01	0.00	0.00	14.54	8.81	6.34	0.80	37.20	0.00	0.00	0.00	393	2012	
ФРУКТЫ	100	1.5	0.5	20.4	93.1	4.00	0.03	0.04	0.02	0.00	7.20	25.20	37.80	0.54	348.00	0.00	0.00	0.00			
ПРЯНИКИ	60	3.4	2.7	43.7	213.0	0.04	0.01	0.00	0.00	0.00	5.94	27.00	4.86	0.43	42.60	0.00	0.00	0.00	608	2013	
Итого за прием пищи:	776	25.4	24.6	120.3	809.0	14.54	0.28	0.27	0.31	0.00	90.81	305.19	112.47	5.67	1 280.14	9.88	0.02	0.12			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны										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	І, мкг	Se, мг	F, мг									
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ	60	1.8	0.1	3.8	23.3	2.40	0.05	0.03	0.00	0.00	10.81	33.52	11.35	0.38	59.46	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к							
КОНСЕРВИРОВАННЫЙ																											
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.3	6.0	46.4	268.4	0.00	0.09	0.04	0.03	0.10	25.47	56.69	10.54	1.34	84.59	1.02	0.02	0.02	209	2008							
ТЕФЕЛИ (2-й ВАРИАНТ)	80/30	8.5	9.3	6.1	141.5	1.78	0.04	0.00	0.00	0.00	8.01	72.98	10.68	0.89	0.00	0.00	0.00	0.00	284	2008							
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.74	0.00	1.22	0.00	0.86	0.00	0.00	0.00	430	2008							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	58.05	0.00	0.00	0.01	114	2013							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.6	58.5	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	12.69	42.39	13.23	1.05	70.50	0.00	0.00	0.00	115	2013							
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	4.00	0.02	0.02	0.01	0.00	14.40	9.90	7.20	1.98	278.00	2.00	0.00	0.01									
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	100	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00									
Итого за прием пищи:	845	23.2	16.4	113.7	698.7	8.18	0.29	0.13	0.04	0.10	86.44	249.50	67.59	6.45	551.46	3.02	0.02	0.04	к/к	к/к							

Завтрак

7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп- туры	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						
<b>Завтрак</b>																								
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	120	15.2	17.4	5.7	240.6	2.56	0.07	0.11	0.06	0.10	17.44	136.15	21.28	2.14	381.52	7.10	0.00	0.04	373	2013				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСЫПЧАТАЯ	200	9.9	7.1	44.5	280.5	0.00	0.26	0.15	0.02	0.08	27.25	217.56	146.18	5.12	306.58	2.65	0.00	0.02	181	2008				
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0.6	0.1	1.2	9.0	3.45	0.01	0.01	0.00	0.00	15.87	16.56	9.66	0.41	97.29	0.00	0.00	0.00		2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	114	2013				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/15/7	0.3	0.0	15.1	62.8	1.16	0.00	0.01	0.00	0.00	14.54	8.81	6.34	0.80	37.20	0.00	0.00	0.00	393	2012				
ФРУКТЫ	100	1.5	0.5	20.4	93.1	4.00	0.03	0.04	0.02	0.00	7.20	25.20	37.80	0.54	348.00	0.00	0.00	0.00						
ПРЯНИКИ	60	3.4	2.7	43.7	213.0	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.94	27.00	4.86	0.43	42.60	0.00	0.00	0.00						
Итого за прием пищи:	796	34.5	28.2	154.4	1014.8	11.17	0.48	0.37	0.10	0.18	104.60	487.87	245.61	10.83	1308.2 9	9.75	0.00	0.06	608	2013				



## 8 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		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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																												
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	37.4	25.9	48.9	594.0	0.80	0.10	0.12	0.69	0.13	72.95	122.56	34.53	1.91	209.48	7.03	0.00	0.02									224	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	3.5	8.6	39.4	249.0	0.00	0.09	0.04	0.07	0.15	12.40	55.90	21.60	1.62	75.50	2.24	0.00	0.01									1	2008
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40	2.9	3.4	22.2	131.2	0.40	0.02	0.15	0.02	0.02	122.80	87.60	13.60	0.08	146.00	2.80	0.00	0.01									490	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00									430	2008
ФРУКТЫ	100	1.5	0.5	20.4	93.1	4.00	0.03	0.04	0.02	0.00	7.20	25.20	37.80	0.54	348.00	0.00	0.00	0.00										
ВАФЛИ	60	1.6	1.9	45.0	206.0	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	8.64	19.44	5.40	0.81	84.00	0.00	0.00	0.00										
Итого за прием пищи:	650	47.0	40.4	190.8	1 333.3	5.20	0.26	0.37	0.80	0.30	228.99	318.70	116.93	5.96	862.98	12.07	0.00	0.04									607	2013

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 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									
<b>Завтрак</b>																											
ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ	60	0.5	0.1	1.0	7.6	1.20	0.01	0.01	0.00	0.00	12.42	12.96	7.56	0.32	84.60	0.00	0.00	0.00									
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4.1	5.8	27.9	180.7	13.56	0.16	0.14	0.04	0.08	54.42	109.74	39.35	1.58	994.94	10.95	0.00	0.05	128	2011							
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	120	14.4	20.7	5.9	267.1	0.55	0.06	0.10	0.07	0.05	19.05	123.98	16.41	1.37	164.39	4.58	0.02	0.09	306	2012							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	114	2013							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013							
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/15/7	0.3	0.0	15.1	62.8	1.16	0.00	0.01	0.00	0.00	14.54	8.81	6.34	0.80	37.20	0.00	0.00	0.00	393	2012							
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	4.00	0.02	0.02	0.01	0.00	14.40	9.90	7.20	1.98	278.00	2.00	0.00	0.01									
ПРЯНИКИ	60	3.4	2.7	43.7	213.0	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.94	27.00	4.86	0.43	42.60	0.00	0.00	0.00	608	2013							
Итого за прием пищи:	796	26.8	30.2	126.9	892.5	20.47	0.36	0.33	0.12	0.13	137.13	348.98	101.21	7.87	1696.8	17.53	0.02	0.15									

## 10 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		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						
<b>Завтрак</b>																								
КУКУРУЗА (КОНСЕРВИРОВАННАЯ)	60	2.1	0.1	4.4	27.2	2.80	0.06	0.03	0.00	0.00	12.60	39.06	13.23	0.44	69.30	0.00	0.00	0.00	12	2012				
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	300	35.0	51.8	46.6	791.9	2.45	0.15	0.26	0.57	0.00	53.74	360.39	65.80	3.48	472.68	12.86	0.05	0.25	311	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	114	2013				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013				
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.2	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.53	0.00	1.80	0.00	1.32	0.00	0.00	0.00	349	2011				
ФРУКТЫ	100	1.5	0.5	20.4	93.1	4.00	0.03	0.04	0.02	0.00	7.20	25.20	37.80	0.54	348.00	0.00	0.00	0.00						
ПЕЧЕНЬЕ	60	4.4	5.7	43.3	242.7	0.00	0.04	0.03	0.01	0.00	15.66	48.60	10.80	1.13	66.00	0.00	0.00	0.00						
Итого за прием пищи:	774	46.7	58.6	161.8	1363.5	9.25	0.35	0.40	0.60	0.00	114.09	529.84	148.92	6.98	1052.40	12.86	0.05	0.25	609	2013				

## 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Итого за весь период	500,5	503,0	1964,9	14457,5	201,85	6,09	4,92	5,89	1,83	2 341,00	6 759,75	2 103,66	125,26	19 235,15	520,87	0,32	3,12			
Среднее значение за период	45,5	45,7	178,6	1 314,3	18,35	0,55	0,45	0,54	0,17	212,82	614,52	191,24	11,39	1 748,65	47,35	0,03	0,28			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,8	31,3	54,9																	

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	539	780