

Утверждаю:  
 Директор МАОУ "СОШ №1  
 р.п. Красные Баки"  
 А. В. Кислицын



Примерное десятидневное меню горячих завтраков в ОУ 7-10 лет

1 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Na, мг	Cl, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША "ДРУЖБА"	200	8,33	10,29	44,06	303,30	0,13	0,78	0,05	0,84	0,09	0,18	163,64	44,35	187,55	0,97	291,42	14,86	0,02	0,00	190	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,21	1,55	25,81	126,37	0,03	0,26	0,01	0,00	0,00	0,06	65,02	17,95	61,42	0,54	110,36	4,50	0,00	0,00	432	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/10	5,52	3,35	20,80	136,40	0,10	0,07	0,03	1,35	0,00	0,06	99,20	25,10	104,00	1,70	82,80	2,24	0,00	0,00	3	2008
ЙОГУРТ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,03	0,60	0,03	0,00	0,00	0,15	119,00	14,00	96,00	0,10	140,00	9,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,86</b>	<b>17,69</b>	<b>95,17</b>	<b>622,57</b>	<b>0,29</b>	<b>1,71</b>	<b>0,12</b>	<b>2,19</b>	<b>0,09</b>	<b>0,45</b>	<b>446,86</b>	<b>101,40</b>	<b>448,97</b>	<b>3,31</b>	<b>624,58</b>	<b>30,60</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>18,86</b>	<b>17,69</b>	<b>95,17</b>	<b>622,57</b>	<b>0,29</b>	<b>1,71</b>	<b>0,12</b>	<b>2,19</b>	<b>0,09</b>	<b>0,45</b>	<b>446,86</b>	<b>101,40</b>	<b>448,97</b>	<b>3,31</b>	<b>624,58</b>	<b>30,60</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>		

**2 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ИЛИ СОЛЕНЫЙ	70	0,77	0,14	2,67	16,87	0,04	17,58	0,12	0,27	0,00	0,03	9,84	14,06	18,28	0,70	203,87	1,41	0,00	0,00		2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,46	6,21	38,26	242,42	0,22	0,00	0,02	4,70	0,08	0,12	22,56	125,53	186,83	4,39	263,43	2,28	0,01	0,00	323	2008
ГУЛЯШ	50/50	15,17	19,14	5,54	255,08	0,05	1,02	0,01	3,44	0,00	0,09	17,87	18,39	132,29	1,97	312,42	6,40	0,04	0,00	259	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	1,22	0,00	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ пшеничный	40	3,20	0,40	20,80	100,00	0,09	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	11,20	21,60	54,00	1,60	74,00	2,24	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>27,60</b>	<b>25,89</b>	<b>81,79</b>	<b>672,42</b>	<b>0,40</b>	<b>18,60</b>	<b>0,15</b>	<b>9,73</b>	<b>0,08</b>	<b>0,27</b>	<b>67,21</b>	<b>180,80</b>	<b>391,40</b>	<b>8,66</b>	<b>854,58</b>	<b>12,33</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>27,60</b>	<b>25,89</b>	<b>81,79</b>	<b>672,42</b>	<b>0,40</b>	<b>18,60</b>	<b>0,15</b>	<b>9,73</b>	<b>0,08</b>	<b>0,27</b>	<b>67,21</b>	<b>180,80</b>	<b>391,40</b>	<b>8,66</b>	<b>854,58</b>	<b>12,33</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>		

**3 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,47	4,64	34,92	203,49	0,07	0,00	0,02	1,18	0,08	0,02	12,21	7,52	41,30	0,95	63,56	0,77	0,01	0,01	331	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	16,40	23,54	16,16	342,04	0,08	0,67	0,07	2,76	0,06	0,14	48,29	26,38	172,48	2,00	231,77	6,78	0,00	0,00	314	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	31,70	131,00	0,02	0,00	0,01	0,50	0,00	0,00	21,00	16,00	23,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ пшеничный	40	3,20	0,40	20,80	100,00	0,09	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	11,20	21,60	54,00	1,60	74,00	2,24	0,00	0,00		2008
ВАФЛИ	50	1,40	1,65	38,65	177,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,00	5,00	18,00	0,75	70,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>27,07</b>	<b>30,33</b>	<b>142,23</b>	<b>953,53</b>	<b>0,28</b>	<b>0,67</b>	<b>0,10</b>	<b>5,76</b>	<b>0,14</b>	<b>0,21</b>	<b>100,70</b>	<b>76,50</b>	<b>308,78</b>	<b>6,00</b>	<b>439,33</b>	<b>9,79</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>27,07</b>	<b>30,33</b>	<b>142,23</b>	<b>953,53</b>	<b>0,28</b>	<b>0,67</b>	<b>0,10</b>	<b>5,76</b>	<b>0,14</b>	<b>0,21</b>	<b>100,70</b>	<b>76,50</b>	<b>308,78</b>	<b>6,00</b>	<b>439,33</b>	<b>9,79</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		

**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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/40	29,65	21,11	45,94	497,78	0,08	0,45	0,09	2,11	0,11	0,42	321,27	46,22	362,92	1,18	348,21	4,15	0,05	0,03	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ пшеничный	40	3,20	0,40	20,80	100,00	0,09	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	11,20	21,60	54,00	1,60	74,00	2,24	0,00	0,00		2008
ФРУКТ	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,01	1,26	0,00	0,04	32,00	16,00	22,00	4,40	556,00	4,00	0,02	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>33,85</b>	<b>22,41</b>	<b>101,34</b>	<b>751,78</b>	<b>0,23</b>	<b>20,45</b>	<b>0,10</b>	<b>4,69</b>	<b>0,11</b>	<b>0,49</b>	<b>369,47</b>	<b>87,82</b>	<b>446,92</b>	<b>8,18</b>	<b>978,21</b>	<b>10,39</b>	<b>0,07</b>	<b>0,03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>33,85</b>	<b>22,41</b>	<b>101,34</b>	<b>751,78</b>	<b>0,23</b>	<b>20,45</b>	<b>0,10</b>	<b>4,69</b>	<b>0,11</b>	<b>0,49</b>	<b>369,47</b>	<b>87,82</b>	<b>446,92</b>	<b>8,18</b>	<b>978,21</b>	<b>10,39</b>	<b>0,07</b>	<b>0,03</b>		

5 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ИЛИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,09	2,98	8,29	64,21	0,01	2,98	0,00	1,36	0,00	0,03	27,80	14,91	29,45	0,97	214,41	5,21	0,01	0,00	33	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	230	19,75	20,67	25,93	369,04	0,18	13,39	0,01	3,30	0,00	0,19	30,51	51,26	227,73	3,58	1 218,36	14,93	0,09	0,00	258	2008
СОК	200	1,00	0,00	25,40	110,00	0,04	8,00	0,54	0,00	0,00	0,08	40,00	20,00	36,00	0,40	490,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ пшеничный	40	3,20	0,40	20,80	100,00	0,09	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	11,20	21,60	54,00	1,60	74,00	2,24	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>25,04</b>	<b>24,05</b>	<b>80,42</b>	<b>643,25</b>	0,32	24,37	0,55	5,98	0,00	0,33	109,51	107,77	347,18	6,55	1 996,77	22,38	0,10	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>25,04</b>	<b>24,05</b>	<b>80,42</b>	<b>643,25</b>	0,32	24,37	0,55	5,98	0,00	0,33	109,51	107,77	347,18	6,55	1 996,77	22,38	0,10	0,00		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,61	8,58	36,82	247,70	0,05	0,50	0,04	0,33	0,10	0,12	107,05	30,63	127,93	0,50	183,34	9,19	0,02	0,01	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,69	24,32	146,82	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	111,42	27,49	95,58	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	433	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	3,25	8,65	20,88	174,80	0,09	0,00	0,07	1,54	0,15	0,04	12,40	21,60	55,90	1,62	75,50	2,24	0,00	0,00	1	2008
ЙОГУРТ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,03	0,60	0,03	0,00	0,00	0,15	119,00	14,00	96,00	0,10	140,00	9,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>15,41</b>	<b>23,42</b>	<b>86,52</b>	<b>625,82</b>	<b>0,20</b>	<b>1,62</b>	<b>0,16</b>	<b>1,87</b>	<b>0,25</b>	<b>0,42</b>	<b>349,87</b>	<b>93,72</b>	<b>375,41</b>	<b>3,09</b>	<b>606,13</b>	<b>29,43</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>15,41</b>	<b>23,42</b>	<b>86,52</b>	<b>625,82</b>	<b>0,20</b>	<b>1,62</b>	<b>0,16</b>	<b>1,87</b>	<b>0,25</b>	<b>0,42</b>	<b>349,87</b>	<b>93,72</b>	<b>375,41</b>	<b>3,09</b>	<b>606,13</b>	<b>29,43</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>		

## 7 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,15	5,21	21,33	145,27	0,12	10,36	0,03	0,24	0,08	0,10	38,47	29,25	84,74	1,20	761,45	8,47	0,03	0,00	335	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	16,00	9,18	6,52	172,81	0,07	1,04	0,45	1,06	0,28	0,11	47,97	29,61	173,35	0,90	321,96	95,95	0,02	0,00	241	2008
СОК	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ пшеничный	40	3,20	0,40	20,80	100,00	0,09	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	11,20	21,60	54,00	1,60	74,00	2,24	0,00	0,00		2008
ПЕЧЕНЬЕ	50	1,88	2,45	18,60	104,25	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	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>25,23</b>	<b>17,44</b>	<b>87,45</b>	<b>608,33</b>	0,30	15,40	0,48	2,62	0,36	0,26	111,64	88,46	326,09	6,50	1 397,41	108,66	0,05	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>25,23</b>	<b>17,44</b>	<b>87,45</b>	<b>608,33</b>	0,30	15,40	0,48	2,62	0,36	0,26	111,64	88,46	326,09	6,50	1 397,41	108,66	0,05	0,00		

## 8 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,47	4,64	34,92	203,49	0,07	0,00	0,02	1,18	0,08	0,02	12,21	7,52	41,30	0,95	63,56	0,77	0,01	0,01	331	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	100	14,53	15,79	7,97	231,87	0,04	0,40	0,00	2,18	0,00	0,08	13,20	19,46	133,77	1,85	275,39	5,91	0,05	0,00	285	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,94	1,89	0,00	0,00	1,35	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ пшеничный	40	3,20	0,40	20,80	100,00	0,09	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	11,20	21,60	54,00	1,60	74,00	2,24	0,00	0,00		2008
ФРУКТ	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	0,02	0,44	0,00	0,06	68,00	26,00	46,00	0,60	394,00	4,00	0,04	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>25,00</b>	<b>21,23</b>	<b>103,12</b>	<b>714,25</b>	<b>0,28</b>	<b>120,40</b>	<b>0,04</b>	<b>5,12</b>	<b>0,08</b>	<b>0,19</b>	<b>113,55</b>	<b>76,47</b>	<b>275,07</b>	<b>5,00</b>	<b>808,30</b>	<b>12,92</b>	<b>0,10</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>25,00</b>	<b>21,23</b>	<b>103,12</b>	<b>714,25</b>	<b>0,28</b>	<b>120,40</b>	<b>0,04</b>	<b>5,12</b>	<b>0,08</b>	<b>0,19</b>	<b>113,55</b>	<b>76,47</b>	<b>275,07</b>	<b>5,00</b>	<b>808,30</b>	<b>12,92</b>	<b>0,10</b>	<b>0,01</b>		



9 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ ИЛИ САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00		2008
ПЛОВ	230	23,64	23,88	54,21	526,51	0,10	1,50	0,26	4,28	0,00	0,15	26,99	58,11	264,43	3,17	485,40	9,62	0,09	0,01	265	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ пшеничный	40	3,20	0,40	20,80	100,00	0,09	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	11,20	21,60	54,00	1,60	74,00	2,24	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>28,18</b>	<b>29,72</b>	<b>94,63</b>	<b>757,91</b>	<b>0,20</b>	<b>5,70</b>	<b>0,37</b>	<b>5,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,21</b>	<b>67,79</b>	<b>92,71</b>	<b>348,63</b>	<b>6,19</b>	<b>748,40</b>	<b>11,86</b>	<b>0,09</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>28,18</b>	<b>29,72</b>	<b>94,63</b>	<b>757,91</b>	<b>0,20</b>	<b>5,70</b>	<b>0,37</b>	<b>5,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,21</b>	<b>67,79</b>	<b>92,71</b>	<b>348,63</b>	<b>6,19</b>	<b>748,40</b>	<b>11,86</b>	<b>0,09</b>	<b>0,01</b>		

10 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ИЛИ СОЛЕННЫЙ	70	0,56	0,07	1,74	9,76	0,02	6,97	0,01	0,07	0,00	0,03	16,03	9,76	29,27	0,70	98,28	2,09	0,01	0,00		2008
РАГУ ОВОЩНОЕ (2-Й ВАРИАНТ)	150	3,25	9,27	16,52	162,77	0,09	11,08	0,56	0,68	0,09	0,07	39,11	31,18	73,63	1,36	437,63	4,89	0,03	0,00	350	2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	26,17	22,50	0,32	308,89	0,10	1,31	0,06	0,44	0,00	0,18	21,25	25,25	209,85	1,74	346,89	5,88	0,17	0,00	307	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,20	0,20	27,90	115,00	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ пшеничный	40	3,20	0,40	20,80	100,00	0,09	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	11,20	21,60	54,00	1,60	74,00	2,24	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>33,38</b>	<b>32,44</b>	<b>67,28</b>	<b>696,42</b>	<b>0,31</b>	<b>21,36</b>	<b>0,63</b>	<b>2,61</b>	<b>0,09</b>	<b>0,31</b>	<b>94,59</b>	<b>91,79</b>	<b>370,75</b>	<b>6,40</b>	<b>956,80</b>	<b>15,10</b>	<b>0,21</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>33,38</b>	<b>32,44</b>	<b>67,28</b>	<b>696,42</b>	<b>0,31</b>	<b>21,36</b>	<b>0,63</b>	<b>2,61</b>	<b>0,09</b>	<b>0,31</b>	<b>94,59</b>	<b>91,79</b>	<b>370,75</b>	<b>6,40</b>	<b>956,80</b>	<b>15,10</b>	<b>0,21</b>	<b>0,00</b>		

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	259,62	244,62	939,95	7 046,28	2,81	230,28	2,70	46,17	1,20	3,14	1 831,19	997,44	3 639,20	59,88	9 410,51	263,46	0,72	0,07	
Среднее значение за период	25,96	24,46	94,00	704,63	0,28	23,03	0,27	4,62	0,12	0,31	183,12	99,74	363,92	5,99	941,05	26,35	0,07	0,01	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.7	31.2	54.1																

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

Возраст детей	Завтрак
7-10 лет	568