

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «НООШ»



Т.А.

Полисан

26.01.2024г



«УТВЕРЖДАЮ»

РУБЛЕВА
АННА
НИКОЛАЕВНА

Индивидуальный предприниматель



Рублева А.Н

26.01.2024г



Основное (организованное)

меню для двухразового питания (завтрак, обед)

учащихся льготной категории (сирот и детей оставшихся без попечения
родителей) 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях

2024г

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: старше 12 лет

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
ЕДЕЛЯ 1 ЕНЬ 1	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ	250	6,92	12,36	54,53	357,95	177	2017
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	6,43	0,0	54,	15	2017
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66,0	14	2017
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,30	2,90	13,8	104,0	462	2021
	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	25	2,0	0,38	10,0	51,5	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,40	9,80	47,00	338	2017
	ИТОГО за прием пищи:	645	19,7	30,08	110,4	775,75		
	ИТОГО за день:		19,7	30,08	110,4	775,75		

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	№ рецепту ры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,32	3,27	5,63	60,4	45	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,88	2,75	20,25	117,63	103	2011
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13,7	14,8	3,5	208,8	290	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ	180	5,06	7,8	52,8	190,9	303	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92,8	к/к	2011
ОБЕД	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	к/к	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
	ИТОГО за прием пищи:	1030	31,16	30,02	162,08	951,63		

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 1								
ДЕНЬ 2								
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,1	1,7	10	70/71	2017
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	116	10,78	19,20	10,04	264,0	210	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
	СЛОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	8,00	2,80	47,8	228,2	545	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	83,60	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,46	12,00	61,8	574	2021
ИТОГО за прием пищи:		596	25,22	22,98	100,52	685,6		
ИТОГО за день:			25,22	22,98	100,52	685,6		

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	№ рецепту ры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,17	2,5	14	71\70	2011
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ	250	1,75	5	12,38	102	82	2011
	ГУЛЯШ	100	14,8	17,1	3	225,2	260	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	180	5,52	5,88	24,4	171,2	303,1	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0	18,2	76,2	349	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92,8	к/к	2011
ОБЕД	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	к/к	2011
	ИТОГО за прием пищи:	910	28,57	28,75	100,38	776,1		

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Заведение 1 Заведение 3								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,85	5,05	2,58	59,13	21	2017
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	120	9,9	9,66	14,11	183,0	239	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,67	5,76	24,48	164,76	312	2017
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,0	20,4	84,8	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	105,89	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,46	12	61,8	574	2021
Итого за прием пищи:		680	21,62	21,33	98,17	901,51		
Итого за день:			21,62	21,33	98,17	901,51		

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	№ рецепту ры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,5	10,17	7,33	126,67	67	2011
	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,38	5,13	16,5	122,25	96	2011
	БЕФСТВОГАНОВ	100	15,2	23,1	5,12	290	250	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,48	5,04	41,2	232,9	203	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,1	111,1	342	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92,8	к/к	2011
ОБЕД	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	к/к	2011
	ИТОГО за прием пищи:	930	32,56	44,44	147,15	1117,82		

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
ЕДЕНЯ 1 ЕНЬ А	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЙОГУРТOM	150/50	26,81	18,38	26,49	383,68	223	2017	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	62,7	573	2011
		ЧАЙ С САХАРОМ	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
		ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2017
			540	29,69	19,12	60,35	531,38		
ИТОГО за прием пищи:									
ИТОГО за День:			29,69	19,12	60,35	531,38			

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность , ккал	№ рецепту ры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4								
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	1,3	6	6,5	86,83	55	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	250	5,75	5,5	19	147,25	102	2011
	ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ	105	9,3	13	12,1	208	280	2011
	КАША ВЯЗАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	180	4,8	4,9	29,16	180,24	303	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92,8	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	к/к	2011
	кондитерские изделия	25	2,65	0,2	17,55	82,9	к/к	2011
ИТОГО за прием пищи:		970	27,0	30,2	124,31	890,02		

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецен- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
ЗАПЕКАЛКА 1 Чай 5	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	6	8,23	94,0	9	2021
	или САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,32	3,27	5,63	60,4	45	2017
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	12,08	12,07	13,5	218,7	339	2021
	КАША ВЯЗАКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧЕВОЙ	180	5,5	6,0	24,6	174,6	303	2017
	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1,0	0	20,4	84,8	389	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	105,89	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,46	12	61,8	574	2021
ИТОГО за прием пищи:		650	27,1	24,93	103,33	739,79		
ИТОГО за день:			27,1	24,93	103,33	739,79		

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	№ рецепту ры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,8	6,89	2,5	61,67	21	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,75	5	12,38	102	82	2011
	ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ	120	9,47	3,47	9,7	113,2	240	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4,03	8,83	33,6	230,4	304	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,7	0,02	15	60	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92,8	к/к	2011
ОБЕД	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	к/к	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
ИТОГО за прием пищи:		1050	23,95	25,41	132,88	849,17		

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак	КАША вязкая молочная из овсяной крупы	250/10	11,2	16,6	49,7	393,7	173	2011
	ХЛЕБ ржаной	25	2,0	0,38	10,0	51,5	574	2021
	БУТЕРБРОДЫ с джемом или повидлом	55	2,4	4,5	28,5	161,7	2	2021
	НАПИТОК кофейный на молоке	200	2,8	2,5	13,6	88,0	379	2017
	ФРУКТЫ или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2017
ОГВ за прием пищи:	МАСЛО сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	14	2017
ОГВ за день:		650	18,88	31,63	111,73	807,9		
			18,88	31,63	111,73	807,9		

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	№ рецепту ры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1								
ОБЕД	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,8	13,33	74,67	95,5	к/к	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,88	2,75	20,25	117,63	103	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	21,18	13,08	44,66	381,7	291	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,6	24,7	116	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	к/к	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,8	19,6	94	338	2011
ИТОГО за прием пищи:		1110	35,06	31,16	234,18	1038,93		

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
119 2	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ №70	100	0,75	0,13	1,75	13,0	70	2017
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180/15/5	10,85	10,25	43,41	310,27	204	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	574	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,00	20,4	84,8	389	2017
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2017
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3,0	3,92	33,76	186,0	К/К	2011
		660	17,7	15,4	118,82	692,87		
Итого за день:			17,7	15,4	118,82	692,87		

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	№ рецепту ры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,17	2,5	14	71\70	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,75	5	12,38	102	82	2011
	ГУЛЯШ	100	14,8	17,1	3	225,2	260	2011
	КАША ВЯЗАКА ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	180	4,8	4,9	29,16	180,24	303	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0	18,2	76,2	349	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92,8	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	к/к	2011
ИТОГО за прием пищи:		930	29,35	27,97	115,14	832,54		

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
ДЕЛЯ 2 НЬ 3	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	100	1,09	4,84	13,7	103,9	53	2017
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	2,72	7,76	3,81	159,0	261332	2017
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,67	5,76	24,48	164,76	312	2017
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,8	5,0	8,0	100,0	386	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	105,89	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,46	12	61,8	574	2021
		660	19,48	24,22	86,59	695,35		
ИТОГО за прием пищи:								
ИТОГО за день:			19,48	24,22	86,59	695,35		

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	№ рецепту ры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,5	10,17	7,33	126,67	67	2011
	РАССОЛЬНИК	250	2,38	5,13	16,5	122,25	96	2011
	ПЛОВ ИЗ МЯСА	250	21,18	13,08	44,66	381,7	291	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92,8	к/к	2011
ОБЕД	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	к/к	2011
	ИТОГО за прием пищи:	900	32,86	29,38	138,59	957,52		

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак	Овощи натуральные по сезону	100	0,8	0,1	1,7	10	70/71	2017
	Птица тушеная в соусе	100	11,28	11,84	13,9	202,0	290/331	2017
	Каша вязкая из крупы гречневой	180	5,5	6,0	24,6	174,6	303	2017
	Кисель из сухофруктов	200	0,2	0,02	26,4	106,0	480	2021
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	105,89	573	2021
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,46	12	61,8	574	2021
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,0	338	2017
		760	24,38	19,22	113	707,29		
Итого за день:			24,38	19,22	113	707,29		

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепту ры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	1,3	6	6,5	86,83	55	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	250	5,75	5,5	19	147,25	102	2021
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	9,3	13	12,1	208	280	2021
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ	180	5,06	7,8	52,8	190,9	303	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,2	0,4	19,8	92,8	к/к	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	к/к	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,8	19,6	94	338	2011
	ИТОГО за прием пищи:	1035	30,01	34,1	180,1	1053,88		

10 День

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
ЗЕЛЕНАЯ 2								
ПРАК								
Получен прием пищи:								
Получен за день:								
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	1,33	6	6,5	86,83	55	2017
	МЯСО ДУХОВОЕ (РАГУ ИЗ МЯСА)	240	16,0	21,2	23,6	378,4	258	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	210	0,20	0,10	9,3	38,0	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	105,89	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,46	12	61,8	574	2021
		630	23,73	28,16	76	670,92		
			23,73	28,16	76	670,92		

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	№ рецепту ры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,8	13,33	74,67	95,5	к/к	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ИЗ КРУПЫ	250	2,13	2,63	17,13	101,38	101	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	9,7	14,9	11,3	220,3	294	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,48	5,04	41,2	232,9	203	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,1	111,1	342	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,6	24,7	116	к/к	2011
ОБЕД	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
	ИТОГО за прием пищи:	1000	25,81	37,3	221	995,18		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	223,14	225,58	983,61	7106,61
Итого за период	22,31	22,56	98,36	710,66
Итого за период в % от калорийности				

Возраст детей	Завтрак
Итого ЗАВТРАК	645,6

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	312,9	323,27	1470,72	9849,65
Среднее значение за период	31,29	32,327	147,072	984,965

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ ЕЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
7-11 лет ОБЕД	10125
Среднее значение за период	1012,5

Пролито и пронумеровано
22 листов
Рублева А.Н.

