

**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор МКОУ «СОШ №11»**



**Л.В. Луценко**

**Приказ №25 от 01.01.2024 г.**

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ  
МКОУ «СОШ № 11»  
КУРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА  
СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ**

**Ст. Галюгаевская**

**2024 год**

## 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		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>Горячий завтрак</b>																					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40/1	5,09	4,59	0,30	62,92	0,03	0,00	0,10	0,20	0,00	0,00	21,97	4,99	76,90	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	213	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,22	8,53	46,03	289,98	0,09	0,00	0,04	1,62	0,14	0,03	23,40	10,33	56,30	1,31	84,39	1,01	0,01	0,02	331	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ПАСТЕР. 2,5% м.д.ж.	200	2,99	2,18	24,01	128,23	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	100,35	17,26	79,41	0,36	153,10	8,10	0,00	0,00	379	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>531</b>	<b>18,73</b>	<b>20,83</b>	<b>90,01</b>	<b>623,58</b>	0,21	4,67	0,26	2,41	0,14	0,18	177,22	51,48	260,01	3,69	465,19	9,11	0,01	0,02		
<b>Всего за день:</b>		<b>18,73</b>	<b>20,83</b>	<b>90,01</b>	<b>623,58</b>	0,21	4,67	0,26	2,41	0,14	0,18	177,22	51,48	260,01	3,69	465,19	9,11	0,01	0,02		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов		
		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			F, мг	Se, мг
<b>Горячий завтрак</b>																					
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	12,39	6,50	4,51	127,49	0,09	3,16	0,49	2,99	0,00	0,10	46,20	51,22	184,52	1,11	478,36	113,50	0,48	0,01	231	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	3,68	5,74	24,57	165,20	0,14	11,89	0,03	0,27	0,08	0,12	47,25	33,83	98,91	1,39	876,08	9,91	0,04	0,00	335	2008
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,92	2,96	5,52	52,98	0,01	8,77	0,13	1,33	0,00	0,02	33,90	9,75	18,64	0,57	101,98	1,76	0,01	0,00	45	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/15/5	0,26	0,01	15,13	62,77	0,00	1,16	0,00	0,00	0,00	0,01	7,25	4,72	8,80	0,80	36,66	0,00	0,00	0,00	431	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>21,53</b>	<b>15,66</b>	<b>77,50</b>	<b>540,68</b>	0,34	24,98	0,65	5,84	0,08	0,29	146,90	115,12	362,17	5,67	#####	126,85	0,53	0,01		
<b>Всего за день:</b>		<b>21,53</b>	<b>15,66</b>	<b>77,50</b>	<b>540,68</b>	0,34	24,98	0,65	5,84	0,08	0,29	146,90	115,12	362,17	5,67	#####	126,85	0,53	0,01		

## 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		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>Горячий завтрак</b>																					
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	120	22,73	30,57	15,55	282,33	0,13	1,95	0,12	4,63	0,00	0,21	22,62	37,70	237,01	2,42	422,14	8,56	0,07	0,00	284	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,26	6,06	46,35	269,12	0,09	0,00	0,03	1,56	0,10	0,03	20,85	10,26	55,75	1,30	84,48	1,02	0,01	0,02	331	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (яблоки, груши, чернослив, курага, изюм)	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,43	0,00	0,00	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	402	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>35,77</b>	<b>37,58</b>	<b>133,90</b>	<b>872,58</b>	<b>0,36</b>	<b>11,95</b>	<b>0,18</b>	<b>7,44</b>	<b>0,10</b>	<b>0,33</b>	<b>64,20</b>	<b>105,56</b>	<b>372,06</b>	<b>6,12</b>	<b>934,84</b>	<b>11,26</b>	<b>0,08</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>35,77</b>	<b>37,58</b>	<b>133,90</b>	<b>872,58</b>	<b>0,36</b>	<b>11,95</b>	<b>0,18</b>	<b>7,44</b>	<b>0,10</b>	<b>0,33</b>	<b>64,20</b>	<b>105,56</b>	<b>372,06</b>	<b>6,12</b>	<b>934,84</b>	<b>11,26</b>	<b>0,08</b>	<b>0,02</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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Горячий завтрак</b>																					
ШНИЦЕЛЬ	90	16,16	16,27	13,89	173,20	0,11	0,30	0,01	2,70	0,11	0,17	21,09	31,01	181,13	2,35	299,55	6,01	0,04	0,00	268	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	200	8,53	7,12	50,20	298,82	0,17	0,00	0,03	0,17	0,12	0,07	34,82	41,51	181,35	3,08	176,43	0,00	0,00	0,05	181	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,64	3,24	2,84	43,49	0,01	0,79	0,02	0,80	0,00	0,01	8,73	2,96	10,52	0,15	47,75	1,16	0,00	0,00		
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,59	4,44	8,93	83,10	0,03	5,19	0,05	2,14	0,00	0,04	26,18	18,07	36,37	1,06	290,43	4,99	0,01	0,00	56	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНИЙ, ЧЕРНОСМОРОДИНОВЫЙ)	200	0,97	0,10	16,88	71,78	0,02	69,60	0,02	0,80	0,00	0,01	78,30	66,60	42,30	1,98	120,00	1,00	0,00	0,00	389	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>32,17</b>	<b>31,62</b>	<b>120,51</b>	<b>802,63</b>	0,44	75,88	0,13	7,86	0,23	0,34	181,42	175,75	502,97	10,42	#####	14,84	0,05	0,05		
<b>Всего за день:</b>		<b>32,17</b>	<b>31,62</b>	<b>120,51</b>	<b>802,63</b>	0,44	75,88	0,13	7,86	0,23	0,34	181,42	175,75	502,97	10,42	#####	14,84	0,05	0,05		

## 5 день

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Горячий завтрак</b>																					
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	300	26,73	30,34	24,75	480,29	0,22	12,51	0,43	4,91	0,00	0,26	48,92	58,20	273,58	3,10	#####	13,03	0,20	0,00	309	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВЫ	60	1,80	0,12	3,78	23,28	0,05	2,40	0,00	0,72	0,00	0,03	10,80	11,34	33,48	0,38	59,40	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
КАКАО С МОЛОКОМ ПАСТЕР. 2,5% м.д.ж.	200	2,90	2,50	24,80	134,00	0,04	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	121,00	14,00	90,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>35,71</b>	<b>33,41</b>	<b>81,10</b>	<b>769,81</b>	0,41	15,91	0,44	6,88	0,00	0,33	193,02	99,14	448,36	6,28	#####	14,71	0,20	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>35,71</b>	<b>33,41</b>	<b>81,10</b>	<b>769,81</b>	0,41	15,91	0,44	6,88	0,00	0,33	193,02	99,14	448,36	6,28	#####	14,71	0,20	0,00		

## 6 день

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Горячий завтрак</b>																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ)	200	4,92	5,92	33,18	206,43	0,04	0,52	0,03	0,23	0,06	0,12	113,28	26,42	114,86	0,39	178,08	9,43	0,01	0,00	189	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/5/30	5,93	8,25	15,09	159,25	0,05	0,11	0,08	0,73	0,06	0,07	144,68	15,36	104,00	0,76	53,06	0,00	0,01	0,00	3	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,19	0,00	14,93	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	4,73	3,96	7,42	0,74	25,25	0,00	0,00	0,00	376	2011
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>13,73</b>	<b>14,76</b>	<b>88,05</b>	<b>544,19</b>	0,17	10,67	0,12	2,18	0,12	0,24	285,59	63,64	262,48	4,69	573,09	11,43	0,03	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>13,73</b>	<b>14,76</b>	<b>88,05</b>	<b>544,19</b>	0,17	10,67	0,12	2,18	0,12	0,24	285,59	63,64	262,48	4,69	573,09	11,43	0,03	0,00		

## 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>Горячий завтрак</b>																					
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	120	20,94	22,09	5,69	164,72	0,11	2,57	0,03	2,87	0,00	0,22	20,01	32,20	210,45	2,25	473,16	8,78	0,06	0,00	259	2008
КАША РАССЫПЧАТАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	200	9,83	7,93	44,47	288,19	0,26	0,00	0,03	5,48	0,10	0,14	21,74	144,74	217,44	5,11	305,91	2,65	0,02	0,00	323	2008
КУКУРУЗА (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,79	0,12	3,75	23,09	0,05	2,38	0,00	0,71	0,00	0,03	10,71	11,25	33,20	0,37	58,91	0,00	0,00	0,00		2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ПАСТЕР. 2,5% м.д.ж.	200	2,99	2,18	24,01	128,23	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	100,35	17,26	79,41	0,36	153,10	8,10	0,00	0,00	379	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>39,83</b>	<b>32,77</b>	<b>105,69</b>	<b>736,47</b>	<b>0,55</b>	<b>5,42</b>	<b>0,07</b>	<b>10,31</b>	<b>0,10</b>	<b>0,53</b>	<b>165,11</b>	<b>221,05</b>	<b>591,80</b>	<b>9,89</b>	<b>#####</b>	<b>21,21</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>39,83</b>	<b>32,77</b>	<b>105,69</b>	<b>736,47</b>	<b>0,55</b>	<b>5,42</b>	<b>0,07</b>	<b>10,31</b>	<b>0,10</b>	<b>0,53</b>	<b>165,11</b>	<b>221,05</b>	<b>591,80</b>	<b>9,89</b>	<b>#####</b>	<b>21,21</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>		



## 8 день

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Горячий завтрак</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	35,79	23,70	32,49	493,33	0,08	0,38	0,10	2,67	0,12	0,39	281,08	45,30	378,58	1,47	269,41	1,77	0,06	0,05	224	2008
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	1,40	1,65	10,77	63,63	0,01	0,08	0,01	0,05	0,01	0,06	55,26	6,12	39,42	0,04	73,00	1,40	0,01	0,00	224	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 72,5% м.д.ж	30/10	2,34	8,44	15,13	145,85	0,05	0,00	0,07	0,81	0,15	0,03	8,10	9,90	27,10	0,62	40,20	0,00	0,00	0,00	1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/15/5	0,21	0,00	15,01	61,60	0,00	0,71	0,00	0,00	0,00	0,01	5,79	4,02	7,51	0,70	29,62	0,00	0,00	0,00	376	2011
ФРУКТЫ (БАНАНЫ)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>41,24</b>	<b>34,29</b>	<b>94,40</b>	<b>860,41</b>	<b>0,18</b>	<b>11,17</b>	<b>0,21</b>	<b>3,53</b>	<b>0,28</b>	<b>0,54</b>	<b>358,23</b>	<b>107,34</b>	<b>480,61</b>	<b>3,43</b>	<b>760,23</b>	<b>3,17</b>	<b>0,07</b>	<b>0,05</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>41,24</b>	<b>34,29</b>	<b>94,40</b>	<b>860,41</b>	<b>0,18</b>	<b>11,17</b>	<b>0,21</b>	<b>3,53</b>	<b>0,28</b>	<b>0,54</b>	<b>358,23</b>	<b>107,34</b>	<b>480,61</b>	<b>3,43</b>	<b>760,23</b>	<b>3,17</b>	<b>0,07</b>	<b>0,05</b>		

## 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		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>Горячий завтрак</b>																					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	300	27,10	40,41	46,55	659,07	0,14	2,19	0,49	9,68	0,00	0,19	40,00	58,67	282,21	2,40	430,03	7,47	0,19	0,01	291	2011
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	60	1,09	3,66	5,97	61,69	0,03	16,77	0,23	1,73	0,00	0,03	33,25	11,94	24,90	0,59	92,41	1,46	0,01	0,00	49	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (яблоки, груши, чернослив, курага, изюм)	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,43	0,00	0,00	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	402	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>32,47</b>	<b>44,52</b>	<b>103,52</b>	<b>945,89</b>	<b>0,27</b>	<b>18,96</b>	<b>0,72</b>	<b>12,66</b>	<b>0,00</b>	<b>0,26</b>	<b>85,98</b>	<b>86,21</b>	<b>358,41</b>	<b>4,79</b>	<b>602,66</b>	<b>10,61</b>	<b>0,20</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>32,47</b>	<b>44,52</b>	<b>103,52</b>	<b>945,89</b>	<b>0,27</b>	<b>18,96</b>	<b>0,72</b>	<b>12,66</b>	<b>0,00</b>	<b>0,26</b>	<b>85,98</b>	<b>86,21</b>	<b>358,41</b>	<b>4,79</b>	<b>602,66</b>	<b>10,61</b>	<b>0,20</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	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Горячий завтрак</b>																					
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ	100	24,05	25,42	8,82	360,72	0,11	1,30	0,07	2,40	0,13	0,18	27,03	27,56	201,22	1,93	330,62	5,94	0,15	0,00	294	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	3,67	5,74	24,57	165,13	0,14	11,88	0,03	0,27	0,08	0,12	47,15	33,82	98,83	1,39	875,82	9,90	0,04	0,00	125	2008
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,59	4,44	8,93	83,10	0,03	5,19	0,05	2,14	0,00	0,04	26,18	18,07	36,37	1,06	290,43	4,99	0,01	0,00	56	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ, ЧЕРНОСМОРОДИНОВЫЙ)	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>34,56</b>	<b>36,24</b>	<b>89,68</b>	<b>824,61</b>	0,40	19,97	0,15	6,06	0,21	0,40	125,26	102,25	400,32	8,70	#####	24,51	0,20	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>34,56</b>	<b>36,24</b>	<b>89,68</b>	<b>824,61</b>	0,40	19,97	0,15	6,06	0,21	0,40	125,26	102,25	400,32	8,70	#####	24,51	0,20	0,00		

## 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	305,74	301,68	984,36	7 520,85	3,33	199,58	2,93	65,17	1,26	3,44	1 782,93	1 127,54	4 039,19	63,68	10 038,21	247,70	1,45	0,16	
Среднее значение за период	30,57	30,17	98,44	752,09	0,33	19,96	0,29	6,52	0,13	0,34	178,29	112,75	403,92	6,37	1 003,82	24,77	0,15	0,02	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16,3	36,1	47,6																

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

Возраст детей	Горячий завтрак
1-4 бесплатники	613