

Управление образования администрации муниципального  
округа «Усинск» Республики Коми  
Коми Республикаса «Усинск» муниципальной кытшлӧн  
администрацияын велӧдӧмӧн веськӧдланін  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Начальная общеобразовательная школа № 7 имени В.И. Ефремовой» г. Усинска  
Усинск кар «В.И Ефремова нима 7№-а начальнӧй общеобразовательнӧй школа»  
муниципальнӧй автономнӧй общеобразовательнӧй велӧданін

Утверждаю  
Директор МАОУ «НОШ №7  
имени В.И. Ефремовой» г. Усинска  
\_\_\_\_\_ А.А. Василенко  
«01» ноября 2024 г.

***Цикличное (десятидневное) меню  
для учащихся 1-4 классов  
Возрастная категория питающихся: 7-11 лет***

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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			
<b>Завтрак</b>																					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,6	3,1	1,8	38,5	3,49	0,02	0,01	0	0	14,67	19,12	8,8	0,41	0	0	0	0	21	2011	
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	200	14,35	15,95	38,35	347,4	1,97	0,09	0,26	174,9	0	138,04	190,3	28,63	0,1	27,3	0	0,008	0,6	291	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	0,025	0	0	2008	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0,04	0,02	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	0	0	0	2008	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	14,9	61,6	1,14	0	0,01	0	0	13,29	5,1	4,58	0,43	24,87	0	0	0	377	2011	
ФРУКТЫ	100	0,8	0,2	7,5	38	8,4	0,1	0,03	0,1	2,5	100	16,98	10,99	0,1	154,85	0	0	0,15	2008	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</b>	<b>15</b>	<b>0,3</b>	<b>0,35</b>	<b>175</b>	<b>2,5</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>62,5</b>	<b>3,04</b>	<b>275,02</b>	<b>0,025</b>	<b>0,008</b>	<b>0,75</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И КУКУРУЗОЙ КОНСЕР	60	1,6	4,3	5,8	68,3	0	0,05	0,05	0,39	0,11	14,39	36,41	13,7	0,56	0	0	0	0,02	40	2011	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ	200	4,8	7,8	10,3	131,3	0	0,05	0,07	0,2	0	43,31	66,66	10,31	0	0	0	0	0,04	82	2011	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	6	5,7	3,3	165,8	1	0,11	0,2	209,38	2,89	204,21	114,4	8,3	0	172,4	0,03	0	0,12	255	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,8	28,2	180,1	17	0	0,03	0,02	0	29,53	41,56	23,39	0,84	63,3	0	0,009	0,72	309	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	0,07	0,03	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	0	0	0	2008	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0	0	2009	2009	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	15	77,4	0	0	0	0	0	8,46	0	1,8	0	1,2	0	0	0	349	2010	
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	5,8	47	0	0,03	0,02	0,01	0	16	11	8	0	0	0	0	0	2011	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>23,1</b>	<b>23,6</b>	<b>100,5</b>	<b>822,5</b>	<b>18</b>	<b>0,36</b>	<b>0,42</b>	<b>210</b>	<b>3</b>	<b>330</b>	<b>330,03</b>	<b>83</b>	<b>3,6</b>	<b>330</b>	<b>0,03</b>	<b>0,009</b>	<b>0,9</b>		2012	
<b>Всего за день:</b>		<b>42,35</b>	<b>43,35</b>	<b>184,25</b>	<b>1410</b>	<b>33</b>	<b>0,66</b>	<b>0,77</b>	<b>385</b>	<b>5,5</b>	<b>605</b>	<b>605,03</b>	<b>145,5</b>	<b>6,64</b>	<b>605,02</b>	<b>0,055</b>	<b>0,017</b>	<b>1,65</b>		2013	

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	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	I, мкг	Se, мг	F, мг				
<b>Завтрак</b>																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,8	3,7	5	56,1	2,33	0,01	0,02	0	0	20,38	22	14,32	0,33	0,67	0	0,008	0,01	33	2012		
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	90	13,9	14,85	5,45	201,9	12,67	0,18	0,3	174,97	2,5	229,62	123,5	8,68	0	118,8	0	0	0,04	246	2011		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150	1,05	0,6	37,05	149,5	0	0,03	0	0,03	0	11	78	26	0,6	0	0	0	0	323	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	0,024	0	0	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0,04	0,02	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	0	0	0	2008			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	8	4	0,07	87,5	0	0	0,7	430	2008		
ФРУКТЫ	100	0,1	0	0,05	18	0,04	0	0,001	0,1	0,05	0,01	0,04	0,09	0	0,54	0,001	0	0	2008			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>19,4</b>	<b>19,8</b>	<b>83,8</b>	<b>587,5</b>	<b>15,04</b>	<b>0,31</b>	<b>0,36</b>	<b>175,10</b>	<b>2,55</b>	<b>275,01</b>	<b>275,04</b>	<b>62,59</b>	<b>3,00</b>	<b>275,51</b>	<b>0,025</b>	<b>0,008</b>	<b>0,75</b>				
<b>Обед</b>																						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	1	3,7	5,7	60	12,07	0,03	0,03	0,28	2,77	21,11	20,11	5	0	0	0,03	0,007	0,01	49	2011		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И КУРИЦЕЙ	200	6,4	7,5	18,4	166,4	0,81	0,02	0,08	0,19	0,13	31,2	77,65	0	0	72,7	0	0,001	0,04	108	2011		
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ В СОУСЕ	90/20	6,6	6,4	19,85	193,2	0,74	0,05	0,05	209,5	0,02	204,73	72,4	14,19	0	0,19	0	0,001	0,28	260	2012		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	11,4	146,3	0,38	0,12	0,21	0,03	0,08	44,86	85,82	30,31	0,2	164	0	0	0,57	312	2011		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	0,07	0,03	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	0	0	0	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0	0	2008			
СОК	200	1	0,2	13	86	4	0,02	0	0	0	14	14	8	1,2	0	0	0	0	442	2008		
ФРУКТЫ	100	0,8	0	0,05	18	0,04	0	0,001	0,1	0,05	0,01	0,04	0,09	0	0,54	0,001	0	0	2008			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>23,9</b>	<b>23,7</b>	<b>100,5</b>	<b>822,5</b>	<b>18,04</b>	<b>0,36</b>	<b>0,42</b>	<b>210,10</b>	<b>3,05</b>	<b>330,01</b>	<b>330,02</b>	<b>75,09</b>	<b>3,6</b>	<b>330,53</b>	<b>0,031</b>	<b>0,009</b>	<b>0,9</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>43,25</b>	<b>43,45</b>	<b>184,25</b>	<b>1410</b>	<b>33,08</b>	<b>0,67</b>	<b>0,782</b>	<b>385,2</b>	<b>5,6</b>	<b>605,02</b>	<b>605,06</b>	<b>137,68</b>	<b>6,60</b>	<b>606,04</b>	<b>0,056</b>	<b>0,017</b>	<b>1,65</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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	0,6	1,9	58,72	5,57	0,02	0,02	0,12	0	16,1	23,53	10,49	0	0	0	0	0,01	67	2011	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	90	8,35	13,25	9,74	140,08	0,08	0,11	0,24	100,05	2,39	157,84	99,1	6,94	1	13,2	0	0	0,72	271	2011	
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	4,4	5,2	20,51	115,4	0	0,02	0,02	0,03	0,11	50,02	41,85	10,41	0	0	0	0,008	0,01	203	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	39,4	0,025	0	0	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0,04	0,02	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	0	0	0	2008		
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	0,4	0,1	20,4	61,3	9,35	0,01	0,01	0,01	0	23,64	13,5	13,16	0	129,21	0	0	0,01	399	2008	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ( ВАФЛИ, ПРЯНИКИ, ВЫПЕЧКА)	60	2	0,1	10	110	0	0,05	0,03	74,79	0	17,4	54	12	0	66	0	0	0	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</b>	<b>15</b>	<b>0,3</b>	<b>0,36</b>	<b>175</b>	<b>2,5</b>	<b>274</b>	<b>275,48</b>	<b>62,5</b>	<b>3</b>	<b>275,01</b>	<b>0,025</b>	<b>0,008</b>	<b>0,75</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ ( ЗАМЕНА СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ)	60	0,4	6	1,4	61,6	5,46	0,02	0,02	95,5	0	12,56	23,05	7,64	0,1	26,99	0	0	0,1	19	2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ	200	4,6	5,2	7,2	112,9	5,09	0,05	0,06	0,18	0	40,06	60,78	10,03	0,33	53,2	0	0	0,4	88	2011	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ	220	12,2	11,7	37,4	395,8	5,5	0,08	0,17	100,9	3	215,02	164,1	29,26	1,04	76,9	0,03	0	0,4	298	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	0,07	0,03	0	0	7,2	34,8	7,6	1	54,4	0	0	0	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0	0	2008		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	14,9	61,6	1	0	0,01	0	0	13,29	5,1	4,58	0,43	24,87	0	0	0	377	2011	
ФРУКТЫ	100	0,8	0,2	7,5	38	0,95	0,09	0,11	13,42	0	34,97	16,98	5,99	0,1	54,9	0	0,009	0	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>23,1</b>	<b>23,7</b>	<b>100,5</b>	<b>822,5</b>	<b>18,00</b>	<b>0,36</b>	<b>0,42</b>	<b>210,00</b>	<b>3,00</b>	<b>330,00</b>	<b>330,01</b>	<b>75</b>	<b>3,6</b>	<b>329,96</b>	<b>0,03</b>	<b>0,009</b>	<b>0,9</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>42,35</b>	<b>43,45</b>	<b>184,25</b>	<b>1410</b>	<b>33</b>	<b>0,66</b>	<b>0,78</b>	<b>385</b>	<b>5,5</b>	<b>604</b>	<b>605,49</b>	<b>137,5</b>	<b>6,6</b>	<b>604,97</b>	<b>0,055</b>	<b>0,017</b>	<b>1,65</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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ ( ЗАМЕНА СОЛЕННЫМИ ПОМИДОРАМИ)	60	0,7	3,7	2,8	48,4	5,18	0,03	0,02	55,07	0	57,33	19,31	10,57	0,57	49,4	0	0	0	23	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИЦЫ	250	14,3	15,35	37,35	337,5	8,71	0,2	0,23	95,2	0	148,6	190,11	26,86	0,31	77,8	0,025	0,008	0,6	259	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	0	0	0	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0,04	0,02	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	0	0	0	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	14,9	61,6	1,14	0	0,01	0	0	13,29	5,1	4,58	0,02	24,87	0	0	0	377	2011
ФРУКТЫ	100	0,8	0,2	7,5	38	0	0,02	0,05	24,73	2,5	46,78	16,98	10,99	0,1	54,9	0	0	0,15	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>19,3</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</b>	15,03	0,34	0,35	175	2,5	275	275	62,5	3	274,97	0,025	0,008	0,75		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60	0,9	3,7	4	52,5	2,62	0,01	0,02	0	0	17,06	22,32	5,54	0	34,4	0	0	0,1	55	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И КУРИЦЕЙ	200	7,5	5,6	15,2	102,9	3,85	0,05	0,07	110	0,06	31,3	57,36	19	0	56,4	0	0	0,6	99	2008
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	90	4,2	7,3	8,1	204,1	0	0,06	0,12	99,96	2,83	222,61	96,2	6,81	0	75,1	0,03	0,009	0,1	267	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,3	13	101,4	7,53	0,08	0,14	0,04	0,11	21,33	58,54	12,15	0	57	0	0	0,1	125	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	0,07	0,03	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	0	0	0	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0	0	2008	
СОК	200	1	0,2	19,8	86	4	0,02	0	0	0	14	14	5	1,3	0	0	0	0	442	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ( ВАФЛИ, ПРЯНИКИ, ВЫПЕЧКА)	60	1,7	2	8,3	105	0	0,02	0,02	0	0	9,6	21,6	4	0	14	0	0	0	2008	
ФРУКТЫ	100	0,1	0	0,05	18	0,04	0	0,001	0,1	0,05	0,01	0,04	0,09	0,45	0,54	0,001	0	0	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>930</b>	<b>23,2</b>	<b>23,7</b>	<b>100,55</b>	<b>822,5</b>	18,04	0,36	0,42	210,1	3,05	330,01	330,06	70,09	3,95	330,54	0,031	0,009	0,9		
<b>Всего за день:</b>		<b>42,5</b>	<b>43,45</b>	<b>184,3</b>	<b>1410</b>	33,07	0,7	0,771	385,1	5,55	605,01	605,06	132,59	6,95	605,51	0,056	0,017	1,65		

**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		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	
<b>Завтрак</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННОЙ	150/30	14,95	13,95	23	256,67	12	0,18	0,29	161,99	2	237,2	137,02	31,2	0,5	143	0,024	0,008	0,75	223	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,1	1,3	18,4	87	1	0,02	0	0,01	0	21	45	7	1	0	0	0	0	432	2008	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ( ВАФЛИ, ПРЯНИКИ, ВЫПЕЧКА )	120	3,2	4,5	42,35	225,83	1	0,1	0,06	13	0,5	14,8	93	24	1,5	132	0	0	0		2008	
ФРУКТЫ	100	0,1	0	0,05	18	0,04	0	0,001	0,1	0,05	0,01	0,04	0,09	0,45	0,54	0,001	0	0		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>19,35</b>	<b>19,75</b>	<b>83,8</b>	<b>587,5</b>	<b>14,04</b>	<b>0,3</b>	<b>0,35</b>	<b>175,1</b>	<b>2,55</b>	<b>273,01</b>	<b>275,06</b>	<b>62,29</b>	<b>3,45</b>	<b>275,54</b>	<b>0,025</b>	<b>0,008</b>	<b>0,75</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ ( ЗАМЕНА-ЛЕЧО ОВОЩНОЕ)	60	1	2	3	146,1	9,2	0,05	0,02	26	0	23,2	19,41	16,91	0,05	48,5	0	0	0	45	2011	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ	200	2,5	3	13,1	104	8	0,03	0,1	20	0	120,1	60,29	10,2	0,3	39,08	0	0	0,04	96	2011	
ПТИЦА (КУРИЦА) ОТВАРНАЯ	90	12,6	16	0	242,8	0	0,12	0,25	21	0,12	117,68	107	17,85	0,3	95,4	0,03	0,002	0,14	288	2011	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	150/50	2	2	26	114	0	0,04	0,03	33	2,88	44,8	81,32	10,5	0,01	23,8	0	0,007	0,02	305	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	0,07	0,03	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	0	0	0		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0	0		2008	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	26,3	45	0,8	0	0	110	0	10,12	1,98	2,95	0,74	30,16	0	0	0,7	396	2008	
ФРУКТЫ	100	0,1	0	0,05	18	0,04	0	0,001	0,1	0,05	0,01	0,04	0,09	0,45	0,54	0,001	0	0		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>	<b>23,2</b>	<b>23,7</b>	<b>100,55</b>	<b>822,5</b>	<b>18,04</b>	<b>0,36</b>	<b>0,45</b>	<b>210,1</b>	<b>3,05</b>	<b>330,01</b>	<b>330,04</b>	<b>76</b>	<b>4,05</b>	<b>330,58</b>	<b>0,031</b>	<b>0,009</b>	<b>0,9</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>42,55</b>	<b>43,45</b>	<b>184,35</b>	<b>1410</b>	<b>32,08</b>	<b>0,66</b>	<b>0,802</b>	<b>385,2</b>	<b>5,6</b>	<b>603,02</b>	<b>605,1</b>	<b>138,29</b>	<b>7,5</b>	<b>606,12</b>	<b>0,056</b>	<b>0,017</b>	<b>1,65</b>			

## 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША "ДРУЖБА"	200	6,2	6	21	221	2	0,1	0,1	99	0	35,92	101	24	0	0	0	0	0	190	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	50	10,85	11	0	145	0	0,02	0,05	11	0	182	130	17,81	2,11	44	0	0,009	0,1	15	2011
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	1,8	2,55	40,35	122,5	0	0,12	0,02	0	2,5	8,82	21,93	5,71	0,36	49,34	0,025	0	0,3	424	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	14,9	61	1,14	0	0,01	0	0	13,29	5,1	4,58	0,43	26,8	0	0	0	377	2011
ФРУКТЫ	100	0,2	0,2	7,5	38	11,86	0,06	0,17	65	0	34,97	16,97	10,4	0,1	154,85	0	0	0,35		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</b>	<b>15</b>	<b>0,3</b>	<b>0,35</b>	<b>175</b>	<b>2,5</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>62,5</b>	<b>3</b>	<b>274,99</b>	<b>0,025</b>	<b>0,009</b>	<b>0,75</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ ( ЗАМЕНА -СОЛЕННЫМИ ПОМИДОРАМИ)	60	0,7	3,7	2,8	48,4	9,63	0,03	0,11	39,66	0	110,33	19,31	10,57	0	30,43	0	0	0	23	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ	200	4,2	4,3	12,1	110,2	2,36	0,08	0,06	170	0	125,25	33,47	20,71	0	102,3	0	0	0,04	103	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ ИЗ ПТИЦЫ	230	12,3	14,9	20,9	407,3	4,01	0,11	0,2	0,34	3	66,32	203,22	18,22	0	104,18	0,03	0,009	0,86	309	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	0,07	0,03	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	0	0	0		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0	0		2008
СОК	200	1	0,2	32,6	86	2	0,02	0	0	0	14	14	8	1,4	0	0	0	0	442	2008
ФРУКТЫ	100	0,1	0	0,05	18	0,04	0	0,001	0,1	0,05	0,01	0,04	0,09	0,45	0,54	0,001	0	0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>23,2</b>	<b>23,7</b>	<b>100,55</b>	<b>822,5</b>	<b>18,04</b>	<b>0,36</b>	<b>0,42</b>	<b>210,1</b>	<b>3,05</b>	<b>330,01</b>	<b>330,04</b>	<b>75,09</b>	<b>4,05</b>	<b>330,55</b>	<b>0,031</b>	<b>0,009</b>	<b>0,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42,45</b>	<b>43,45</b>	<b>184,3</b>	<b>1410</b>	<b>33,04</b>	<b>0,66</b>	<b>0,771</b>	<b>385,1</b>	<b>5,55</b>	<b>605,01</b>	<b>605,04</b>	<b>137,59</b>	<b>7,05</b>	<b>605,54</b>	<b>0,056</b>	<b>0,018</b>	<b>1,65</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп- туры	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
<b>Завтрак</b>																				
ПОРЦИОННЫЕ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	0,02	0,02	0,01	0	13,75	25,18	8,37	0,6	84,32	0	0	0,01	2008	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	8,8	3,6	5,5	89,6	0	0,06	0,07	0,02	2,3	188,28	110,25	1,59	0,21	46,24	0	0,008	0,31	255	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	150/10	3,2	13,2	21,2	279,3	0	0,12	0,11	174,96	0,2	45,88	87,34	30,31	0,19	64,4	0	0	0,43	312	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	0,024	0	0	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0,04	0,02	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	0	0	0	2008	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	3,45	2,35	34,35	90,2	14,96	0,01	0,11	0,01	0	18,09	8,7	12,73	0	12	0	0	0	375	2011
ФРУКТЫ	100	0,1	0	0,05	18	0,04	0	0,001	0,1	0	0,01	0,04	0,09	0,05	0,54	0,001	0	0	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>19,35</b>	<b>19,75</b>	<b>83,8</b>	<b>587,5</b>	<b>15</b>	<b>0,3</b>	<b>0,35</b>	<b>175,1</b>	<b>2,5</b>	<b>275,01</b>	<b>275,01</b>	<b>62,59</b>	<b>3,05</b>	<b>275,5</b>	<b>0,025</b>	<b>0,008</b>	<b>0,75</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ	60	1	3,1	2,5	42	0	0,01	0,02	5,78	0	29,89	17,91	8,9	0	0	0	0	0,1	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ И ГОВЯДИНОЙ	200	7,9	7,5	14,3	156,3	0	0	0,1	100,18	0,05	29,53	105,65	4,8	0	110,36	0	0	0,5	104	2011
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	100/20	3,3	7,2	8,1	244,6	0	0	0,21	104,01	2,74	15,78	85,4	21,29	0	20,8	0,03	0,006	0,17	282	2011
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,8	18,7	120	3	0	0,02	0,02	0,08	29,75	42,04	10,51	0	0	0	0,003	0,01	309	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	0,07	0,03	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	0	0	0	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0	0	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	8	4	1,07	0	0	0	0	430	2008
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	15	0,23	0,02	0,01	0,13	205,95	11	8	0,33	105,7	0	0	0,12	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1000</b>	<b>23,1</b>	<b>23,7</b>	<b>100,5</b>	<b>822,5</b>	<b>18</b>	<b>0,36</b>	<b>0,42</b>	<b>210</b>	<b>3</b>	<b>330</b>	<b>330</b>	<b>75</b>	<b>3,6</b>	<b>329,96</b>	<b>0,03</b>	<b>0,009</b>	<b>0,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42,45</b>	<b>43,45</b>	<b>184,3</b>	<b>1410</b>	<b>33</b>	<b>0,66</b>	<b>0,771</b>	<b>385,1</b>	<b>5,5</b>	<b>605,01</b>	<b>605,01</b>	<b>137,59</b>	<b>6,65</b>	<b>605,46</b>	<b>0,055</b>	<b>0,017</b>	<b>1,65</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп- туры	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	I, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕЧЕМ (ЗАМЕНА ПЕЧО ОВОЩНОЕ)	60	0,7	3,7	2,3	46	0	0,03	0,03	0,13	0	13,34	13,51	9,46	0	0	0	0	0,01	27	2011	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ИНДЕЙКИ	90	10,7	10,55	4,9	127,2	0	0,04	0,23	174,84	0	38,36	121,9	17,26	0	0	0	0,008	0,57	250	2011	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,6	4,7	32,85	214,3	0	0,03	0,02	0,02	2,5	174,33	71,07	11,29	0	52,1	0	0	0,02	305	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	0,025	0	0		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0,04	0,02	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	0	0	0		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	8	4	1	0	0	0	0	430	2008	
ФРУКТЫ	100	0,8	0,2	7,5	38	15	0,12	0,03	0,01	0	34,97	16,98	10,99	0	154,85	0	0	0,15		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>19,3</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</b>	<b>15</b>	<b>0,31</b>	<b>0,35</b>	<b>175</b>	<b>2,5</b>	<b>275</b>	<b>274,96</b>	<b>62,5</b>	<b>3</b>	<b>274,95</b>	<b>0,025</b>	<b>0,008</b>	<b>0,75</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2,2	0	4,7	82,2	4,8	0,04	0	0,27	0	12	27,6	12	0	0	0	0	0	30	2008	
ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ СО ШПИНАТОМ И КУРИЦЕЙ	200	7,4	0	7,7	149,3	1,75	0,05	0,19	0,03	0,09	78,9	107,34	1,7	0	100	0	0,001	0,68	89	2011	
СУФЛЕ ИЗ КУРУРИЦЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200/20	8,6	23,1	36,6	344	1,45	0,13	0,18	209,7	1,28	200,5	135,1	37	1,4	129,6	0,03	0,008	0,22	299	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	0,4	17	81,6	0	0,07	0,03	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	0	0	0		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,3	0,2	15,1	71	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0	0		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0	8,46	0	1,8	0	1,2	0	0	0	349	2011	
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	17	10	0,03	0,02	0,01	1,63	16	11	8	0,2	61,1	0	0	0,01		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>23,5</b>	<b>24,1</b>	<b>110,3</b>	<b>822,5</b>	<b>18</b>	<b>0,37</b>	<b>0,44</b>	<b>210,01</b>	<b>3</b>	<b>329,96</b>	<b>341,04</b>	<b>78</b>	<b>3,8</b>	<b>385</b>	<b>0,03</b>	<b>0,009</b>	<b>0,91</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>42,8</b>	<b>43,85</b>	<b>194,05</b>	<b>1410</b>	<b>33</b>	<b>0,68</b>	<b>0,79</b>	<b>385,01</b>	<b>5,5</b>	<b>604,96</b>	<b>616</b>	<b>140,5</b>	<b>6,8</b>	<b>659,95</b>	<b>0,055</b>	<b>0,017</b>	<b>1,66</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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВЬЮ (ЗАМЕНА КВАШЕННАЯ КАПУСТА)	60	0,7	5,5	3,9	37	4,54	0,01	0,02	0,18	0	18,68	13,94	7,92	0	30,21	0	0	0,01	39	2008	
БИТОЧКИ ИЗ КУРИЦЫ С МАСЛОМ	90/10	5,4	8,55	1,84	273,2	0,46	0,04	0,16	0,21	0,79	192,03	128,16	12,16	0,34	51,6	0	0	0,08		2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	9,4	4,8	27,65	110,9	0	0,07	0,02	174,4	0,08	29,83	42,19	10,55	0,48	64,29	0	0,008	0,01	309	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	0,025	0	0		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0,04	0,02	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	0	0	0		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	47,4	0	0,07	0,1	0	0	8,46	36,8	11,57	0	1,2	0	0	0,64	349	2011	
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	17	10	0,03	0,02	0,01	1,63	16	11	8	0,2	61,1	0	0	0,01		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>19,2</b>	<b>19,75</b>	<b>83,79</b>	<b>587,5</b>	<b>15</b>	<b>0,31</b>	<b>0,36</b>	<b>174,8</b>	<b>2,5</b>	<b>274</b>	<b>275,59</b>	<b>59,7</b>	<b>3,02</b>	<b>276,4</b>	<b>0,025</b>	<b>0,008</b>	<b>0,75</b>			
<b>Обед</b>																					
ПОРЦИОННЫЕ СВЕЖИЕ ОГУРЕЦЫ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	5,98	0,02	0,02	0,01	1	13,75	25,12	8,37	0,5	84,32	0	0	0,01		2008	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРИЦЕЙ	200	4,6	7,6	10,6	132,2	0,44	0,01	0,05	0,08	1	23,54	49,51	8,51	0,4	18,2	0	0	0,02	113	2011	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200/10	13	15,3	31	408,4	10,7	0,21	0,2	209,9	1	266,34	193,21	37,11	0,5	71,84	0,034	0,009	0,69	299	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	0,07	0,03	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	0	0	0		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0	0		2008	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	25,3	102,9	0,88	0	0,1	0	0	12,27	2,18	3,51	0	62,52	0	0	0,18	436	2008	
ФРУКТЫ	100	0,8	0	0,05	18	0,04	0	0,001	0,1	0,05	0,01	0,04	0,09	0,45	0,54	0,001	0	0		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>23,9</b>	<b>23,7</b>	<b>100,55</b>	<b>822,5</b>	<b>18,04</b>	<b>0,36</b>	<b>0,421</b>	<b>210,09</b>	<b>3,05</b>	<b>330,01</b>	<b>330,06</b>	<b>75,09</b>	<b>4,05</b>	<b>330,52</b>	<b>0,035</b>	<b>0,009</b>	<b>0,9</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>43,1</b>	<b>43,45</b>	<b>184,34</b>	<b>1410</b>	<b>33,04</b>	<b>0,67</b>	<b>0,781</b>	<b>384,89</b>	<b>5,55</b>	<b>604,01</b>	<b>605,65</b>	<b>134,79</b>	<b>7,07</b>	<b>606,92</b>	<b>0,06</b>	<b>0,017</b>	<b>1,65</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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																					
ПОРЦИОННЫЕ СВЕЖИЕ ПОМИДОРЫ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	12,9	0,04	0,02	0,1	0	8,44	15,68	12,06	0	74,9	0	0	0	2008		
ФРИКАДЕЛЬКИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	90/30	8,42	11,69	9	184	2,1	0,13	0,27	0,03	2,5	12,74	71,42	14,32	0	48,1	0,00	0	0,75	280	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150	5,78	6,36	20,52	176,8	0	0,03	0	174,87	0	230,22	115,4	19,62	1	0	0	0,008	0	323	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	0,025	0	0	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0,04	0,02	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	0	0	0	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	8	4	0	0	0	0	0	430	2008	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ( ВАФЛИ, ПРЯНИКИ, ВЫПЕЧКА)	60	0,85	1	15,73	50,2	0	0,02	0,02	0	0	9,6	21	3	0	84	0	0	0	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</b>	15	0,31	0,35	175	2,5	275	275	62,5	3	275	0,025	0,008	0,75			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ И ЛУКА	60	1	3,1	4,9	52,6	10,18	0,01	0,01	21	0	25,25	18,61	8,62	0	56,4	0	0	0,01	47	2011	
СВЕКОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ	200/10	2,1	4	14,8	104	2,51	0,06	0,06	0,19	3	40,57	57,96	26,19	0	83,9	0,03	0	0,03	80	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	230	15,1	16	29,3	417,9	2,46	0,17	0,2	188,78	0	241,62	193,45	20,85	1,4	95,4	0	0,009	0,86	259	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	0,07	0,03	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	0	0	0	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0	0	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	2,85	0	0,1	0	0	8,46	0	1,8	0	1,2	0	0	0	349	2011	
ФРУКТЫ	100	0,1	0	0,05	18	0,04	0	0,001	0,1	0,05	0,01	0,04	0,09	0,45	0,54	0,001	0	0	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>23,2</b>	<b>23,7</b>	<b>100,55</b>	<b>822,5</b>	18,04	0,36	0,42	210,07	3,05	330,01	330,06	75,05	4,05	330,54	0,031	0,009	0,9			
<b>Всего за день:</b>		<b>42,45</b>	<b>43,45</b>	<b>184,3</b>	<b>1410</b>	33,04	0,67	0,771	385,07	5,55	605,01	605,06	137,55	7,05	605,54	0,056	0,017	1,65			

10

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	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Итого за весь период	426,25	434,8	1852,69	14100	329,35	6,69	7,79	3850,67	55,40	6046,05	6062,50	1379,58	68,91	6111,07	0,56	0,17	16,51		
Среднее значение за период	42,625	43,48	185,269	1410	32,94	0,67	0,78	385,07	5,54	604,61	606,25	137,958	6,89	611,11	0,06	0,02	1,65		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,09	27,75	52,5586																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЦИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	6340	8880