

Примерное двухнедельное меню и энергетическая ценность

7-11 лет

1 неделя 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	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0.2	0.0	0.5	2.8	1.99	0.01	0.01	0.00	0.00	4.58	8.36	2.79	0.20	28.06	0.60	0.00	0.00		2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200	6.3	9.2	7.0	136.9	9.80	0.05	0.08	0.20	0.06	39.83	75.46	20.66	1.13	299.93	5.13	0.01	0.05	84	2008	
КОТЛЕТЫ, РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	2.5	11.9	11.3	162.2	0.10	0.04	0.04	0.04	0.12	26.49	51.90	11.96	1.09	74.72	2.50	0.00	0.00	295	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.6	30.8	187.6	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	3.87	34.81	6.77	0.77	0.00	0.00	0.00	0.00	209	2008	
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	180	0.1	0.0	21.7	89.9	1.39	0.00	0.00	0.00	0.00	10.72	2.30	4.78	0.13	28.80	0.00	0.00	0.00	437	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		2008	
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	715	20.0	27.4	107.6	761.4	13.28	0.27	0.17	0.24	0.18	99.49	227.08	58.21	4.82	511.51	9.63	0.01	0.05			
Всего за день:		20.0	27.4	107.6	761.4	13.28	0.27	0.17	0.24	0.18	99.49	227.08	58.21	4.82	511.51	9.63	0.01	0.05			

1 неделя 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		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			
Обед																					
САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦОМ	60	1.2	3.7	2.0	46.6	10.35	0.04	0.08	0.21	0.00	48.72	30.06	26.36	0.77	154.13	5.01	0.00	0.02	17	2011	
БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	7.9	9.9	12.0	169.0	9.99	0.07	0.09	0.29	0.00	51.51	103.55	32.87	1.95	537.96	8.36	0.00	0.05	62	2011	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50/50	0.7	5.9	3.2	68.9	0.00	0.01	0.00	0.01	0.00	12.00	11.07	2.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	312	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.00	0.03	0.00	0.03	0.00	11.00	78.00	26.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008	
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	180	0.3	0.1	22.8	95.1	21.60	0.01	0.01	0.00	0.00	14.09	8.02	8.63	0.32	95.52	0.27	0.00	0.00	344	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		2008	
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	765	19.2	25.9	114.0	767.6	41.94	0.27	0.22	0.54	0.00	151.32	284.95	107.11	5.21	867.61	15.04	0.00	0.07			
Всего за день:		19.2	25.9	114.0	767.6	41.94	0.27	0.22	0.54	0.00	151.32	284.95	107.11	5.21	867.61	15.04	0.00	0.07			

1 неделя 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
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	20	0.4	1.8	1.5	23.8	1.40	0.00	0.01	0.04	0.00	8.20	7.40	3.00	0.14	63.00	0.00	0.00	0.00		2008
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	4.6	4.3	15.0	117.1	3.68	0.14	0.05	0.16	0.00	28.15	61.63	25.99	1.51	374.59	3.46	0.00	0.02	99	2008
РЫБА ЖАРЕНАЯ (горбуша)	90	21.2	19.1	4.0	271.8	0.00	0.18	0.00	0.09	0.00	21.60	198.00	28.80	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	233	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	6.3	32.8	203.0	0.00	0.02	0.00	0.05	0.00	3.00	61.00	19.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	325	2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И СЛИВ	180	0.2	0.1	25.0	103.5	1.80	0.02	0.00	0.90	0.00	7.20	5.40	3.60	0.54	0.00	0.00	0.00	0.00	396	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		2008
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	715	35.6	33.3	114.6	901.2	6.88	0.47	0.10	1.24	0.00	82.15	387.68	91.64	5.01	517.59	4.86	0.00	0.02		
Всего за день:		35.6	33.3	114.6	901.2	6.88	0.47	0.10	1.24	0.00	82.15	387.68	91.64	5.01	517.59	4.86	0.00	0.02		

1 неделя 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	I, мкг	Se, мг			F, мг
Обед																				
КУКУРУЗА (консервированная)	20	2.0	0.9	11.4	61.8	0.55	0.06	0.02	0.02	0.00	6.00	53.10	18.35	0.65	66.64	0.00	0.01	0.01	133	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ (звездочки)	200	4.0	4.2	14.6	112.2	3.76	0.06	0.05	0.18	0.04	19.98	53.56	16.80	0.85	291.82	3.44	0.00	0.03	101	2008
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	90	13.3	20.2	1.1	239.2	0.28	0.04	0.11	0.02	0.16	26.05	125.44	14.78	1.68	255.26	7.55	0.00	0.04	38	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.7	5.3	25.1	163.2	12.21	0.14	0.12	0.03	0.08	49.15	98.86	35.43	1.42	895.87	9.86	0.00	0.04	128	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.6	0.2	25.9	119.3	79.20	0.01	0.05	0.15	0.00	17.33	2.75	4.37	0.49	10.08	0.00	0.00	0.00	388	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		2008
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	745	29.1	32.5	114.4	877.7	96.00	0.42	0.39	0.40	0.28	132.51	387.96	100.98	6.59	1 599.67	22.25	0.01	0.12		
Всего за день:		29.1	32.5	114.4	877.7	96.00	0.42	0.39	0.40	0.28	132.51	387.96	100.98	6.59	1 599.67	22.25	0.01	0.12		

1 неделя 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	I, мкг	Se, мг			F, мг
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0.9	3.0	5.3	53.0	10.31	0.01	0.02	0.03	0.00	26.73	14.82	7.94	0.49	103.15	1.42	0.00	0.01	45	2011
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7.2	2.7	13.2	106.3	5.83	0.07	0.07	0.28	0.05	28.16	47.04	21.40	0.78	371.15	3.69	0.00	0.03	87	2012
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ (пикша)	90	10.6	5.7	4.7	112.4	0.18	0.06	0.08	0.01	0.00	21.36	119.88	25.79	0.99	198.48	86.10	0.01	0.08	254	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.6	30.8	187.6	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	3.87	34.81	6.77	0.77	0.00	0.00	0.00	0.00	209	2008
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	180	0.1	0.1	18.7	75.8	0.54	0.00	0.00	0.00	0.00	9.67	1.34	2.62	0.27	38.62	0.27	0.00	0.00	348	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		2008
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	755	29.7	17.8	109.0	717.1	16.86	0.31	0.21	0.32	0.05	103.79	272.14	75.77	4.80	791.40	92.88	0.01	0.12		
Всего за день:		29.7	17.8	109.0	717.1	16.86	0.31	0.21	0.32	0.05	103.79	272.14	75.77	4.80	791.40	92.88	0.01	0.12		

2 неделя 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	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		
Обед																				
САЛАТ ЗЕЛЕНый С КУКУРУЗОЙ	60	1.5	3.8	2.6	50.4	9.47	0.05	0.08	0.21	0.00	48.05	32.34	27.17	0.72	148.27	4.56	0.00	0.02	17	2011
БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	7.9	9.9	12.0	169.0	9.99	0.07	0.09	0.29	0.00	51.51	103.55	32.87	1.95	537.96	8.36	0.00	0.05	62	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	3.2	9.7	32.0	228.8	1.01	0.04	0.03	0.20	0.00	10.54	68.10	24.47	0.60	99.00	1.57	0.01	0.03	311	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	17.4	69.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.61	0.00	1.62	0.00	1.08	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		2008
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	695	18.1	25.1	100.3	699.9	20.47	0.27	0.24	0.70	0.00	131.71	258.24	97.38	4.77	866.31	15.89	0.01	0.10		
Всего за день:		18.1	25.1	100.3	699.9	20.47	0.27	0.24	0.70	0.00	131.71	258.24	97.38	4.77	866.31	15.89	0.01	0.10		

2 неделя 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		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		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0.2	0.0	0.5	2.8	1.99	0.01	0.01	0.00	0.00	4.58	8.36	2.79	0.20	28.06	0.60	0.00	0.00		2008
СУП- ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРИЦЕЙ	200	4.7	7.3	9.6	122.3	0.50	0.03	0.04	0.13	0.00	24.89	45.66	9.68	0.64	74.76	2.09	0.01	0.03	111	2011
ГУЛЯШ (говяжий)	50/50	15.7	15.9	3.1	218.0	1.00	0.04	0.00	0.01	0.00	14.00	150.00	20.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	259	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.00	0.03	0.00	0.03	0.00	11.00	78.00	26.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И СЛИВ	180	0.2	0.1	25.0	103.5	1.80	0.02	0.00	0.90	0.00	7.20	5.40	3.60	0.54	0.00	0.00	0.00	0.00	396	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		2008
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	725	29.9	29.6	112.2	834.6	5.29	0.24	0.09	1.07	0.00	75.67	341.67	73.32	5.48	182.82	4.09	0.01	0.03		
Всего за день:		29.9	29.6	112.2	834.6	5.29	0.24	0.09	1.07	0.00	75.67	341.67	73.32	5.48	182.82	4.09	0.01	0.03		

2 неделя 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		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		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	3.1	4.9	52.6	15.18	0.01	0.01	0.00	0.00	25.25	18.61	8.62	0.35	156.39	1.64	0.00	0.01	47	2011
СУП РЫБНЫЙ (горбуша)	200	7.2	2.7	13.2	106.3	5.83	0.07	0.07	0.28	0.05	28.16	47.04	21.40	0.78	371.15	3.69	0.00	0.03	87	2012
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	7.4	2.1	4.0	64.7	0.77	0.05	0.08	0.41	0.00	27.77	100.10	22.62	0.54	181.27	45.86	0.00	0.20	256	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.1	17.0	21.0	249.7	10.17	0.12	0.11	0.06	0.17	41.67	83.56	29.51	1.19	747.32	8.21	0.00	0.03	128	2011
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0.3	0.1	19.3	81.2	21.60	0.01	0.01	0.00	0.00	15.38	8.02	8.93	0.32	95.51	0.27	0.00	0.00	375	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		2008
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	755	24.5	26.7	98.7	736.5	53.55	0.37	0.32	0.75	0.22	152.23	311.58	102.33	4.68	1 631.64	61.07	0.00	0.27		
Всего за день:		24.5	26.7	98.7	736.5	53.55	0.37	0.32	0.75	0.22	152.23	311.58	102.33	4.68	1 631.64	61.07	0.00	0.27		

2 неделя 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
Обед																				
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ, МОРКОВЬЮ И ОГУРЦОМ	60	1.1	3.7	4.8	56.9	4.70	0.04	0.03	0.38	0.00	14.81	30.81	13.76	0.52	150.38	1.89	0.00	0.01	39	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200	5.4	8.0	7.0	122.3	9.76	0.05	0.07	0.20	0.06	38.31	66.87	19.72	1.05	288.25	4.71	0.00	0.04	84	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	90/25	11.5	10.6	5.4	159.6	1.53	0.03	0.00	0.00	0.00	7.67	110.46	15.34	1.53	0.00	0.00	0.00	0.00	285	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.8	34.7	204.3	0.00	0.07	0.02	0.02	0.08	29.83	42.19	10.55	0.98	64.29	0.76	0.01	0.01	309	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.6	0.2	25.9	119.3	79.20	0.01	0.05	0.15	0.00	17.33	2.75	4.37	0.49	10.08	0.00	0.00	0.00	388	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		2008
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	780	29.5	29.0	114.1	844.4	95.19	0.31	0.21	0.75	0.14	121.95	307.33	74.99	6.07	593.00	8.76	0.01	0.06		
Всего за день:		29.5	29.0	114.1	844.4	95.19	0.31	0.21	0.75	0.14	121.95	307.33	74.99	6.07	593.00	8.76	0.01	0.06		

2 неделя 11 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
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0.9	3.0	5.3	53.0	10.31	0.01	0.02	0.03	0.00	26.73	14.82	7.94	0.49	103.15	1.42	0.00	0.01	45	2011
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	5.1	3.6	14.9	112.8	4.80	0.13	0.00	0.17	0.00	40.00	111.20	30.40	1.52	0.00	0.00	0.00	0.00	99	2008
ЖАРЕНАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	90	8.7	8.0	5.5	129.6	1.62	0.07	0.07	0.51	0.00	34.40	131.07	36.58	0.74	304.17	78.84	0.01	0.33	61	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	6.3	32.8	203.0	0.00	0.02	0.00	0.05	0.00	3.00	61.00	19.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	325	2008
НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК	180	0.2	0.2	25.1	103.5	1.80	0.01	0.00	0.00	0.00	6.30	3.60	3.60	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		2008
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	755	24.1	22.8	119.9	783.9	18.53	0.35	0.13	0.76	0.00	124.43	375.94	108.77	5.75	487.32	81.66	0.01	0.34		
Всего за день:		24.1	22.8	119.9	783.9	18.53	0.35	0.13	0.76	0.00	124.43	375.94	108.77	5.75	487.32	81.66	0.01	0.34		

ЧОУ " Монастырская православная школа"

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	259,7	270,1	1104,8	7924,3	367.99	3.28	2.08	6.77	0.87	1 175.25	3 154.57	890.50	53.18	8 048.87	316.13	0.07	1.18		
Среднее значение за период	21.6	22.5	92.1	660.4	30.67	0.27	0.17	0.56	0.07	97.94	262.88	74.21	4.43	670.74	26.34	0.01	0.10		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.1	30.7	56.2																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
7-11 лет	673