

СОГЛАСОВАНО:

Директор

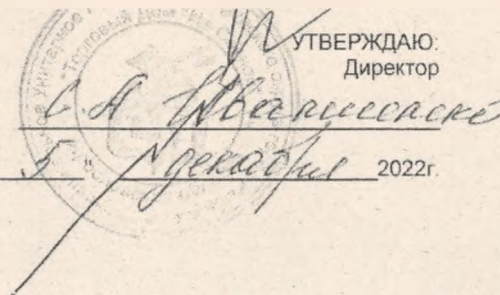
" 3 " декабря 2022г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

" 5 " декабря 2022г.



Примерное (двухнедельное) циклическое меню  
для образовательных учреждений  
на 2022.-2023гг.  
Возрастная категория 7-11 лет  
2-4 неделя

## 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
***МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	13,9	14,6	48,4	382,1	0,1	0,1	0,2	1,8	244,3	20,1	172,4	1,6	444	1983
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0	11,6	18,8	60	1,6	Сб.р.	Сб.р.
***КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ С	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	0	0	0	14,7	7,6	23,2	0,5	588	1994
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6	Сб.р.	Сб.р.
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>500</b>	<b>21,5</b>	<b>16,9</b>	<b>122,4</b>	<b>731,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>1,8</b>	<b>282,0</b>	<b>54,3</b>	<b>294,6</b>	<b>4,3</b>		
<b>Обед</b>															
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОЩАМИ	250/5	6,9	6,4	18,8	159,7	0,3	4,6	0,2	4,1	43,3	33,0	78,8	2,1	138	1994
***КОТЛЕТА ДОМАШНИИ	60	8,7	8,6	7,7	142,5	0	0,4	0	1,6	11,8	10,3	56,6	1,0	268	2011
**РАГУ ОВОЩНОЕ	150	6,1	6,1	19,2	144,8	0,1	14,8	0,3	2,7	40,7	32,5	71,0	1,5	344	2011
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0	11,6	18,8	60	1,6	Сб.р.	Сб.р.
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>720</b>	<b>21,1</b>	<b>21,6</b>	<b>76,5</b>	<b>586,7</b>	<b>0,5</b>	<b>19,8</b>	<b>0,5</b>	<b>8,4</b>	<b>120,5</b>	<b>100,5</b>	<b>273,8</b>	<b>6,9</b>		
<b>Полдник</b>															
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Кондитерское изделие	50	3,7	10,6	28,7	225,9	0	0	0	0,2	52,9	8,2	58,0	0,3	67	2012
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>250</b>	<b>4,7</b>	<b>10,8</b>	<b>48,9</b>	<b>311,9</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>66,9</b>	<b>16,2</b>	<b>72,0</b>	<b>3,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47,3</b>	<b>49,3</b>	<b>247,8</b>	<b>1629,7</b>	<b>0,8</b>	<b>23,9</b>	<b>0,7</b>	<b>10,4</b>	<b>469,4</b>	<b>171,0</b>	<b>640,4</b>	<b>14,3</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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	210/5	6,4	8,5	34,6	240,5	0,1	0,6	0	0,7	124,0	35,8	145,0	0,8	149	1994
***БУЛОЧКА С КУНЖУТОМ	30	2,7	3,3	18,2	114,0	0	0	0	0,4	13,8	4,8	28,9	0,2	5	2013
***НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК с витамином С	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1234	2002
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6	Сб.р.	Сб.р.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>13,7</b>	<b>13,6</b>	<b>109,2</b>	<b>615,9</b>	<b>0,2</b>	<b>1,6</b>	<b>0</b>	<b>1,3</b>	<b>161,8</b>	<b>52,1</b>	<b>215,3</b>	<b>2,1</b>		
<b>Обед</b>															
***БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250/5	3,0	6,0	12,7	116,7	0	8,1	0,2	2,3	49,4	24,3	46,8	1,3	110	1994
***ГУЛЯШ из филе кури	80	11,3	16,8	3,9	212,4	0,1	1,7	0	3,5	9,3	4,2	12,6	0,2	401	1994
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.
***РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	4,5	38,4	209,0	0	0	0	0,3	9,4	24,3	74,0	0,5	304	2011
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>20,1</b>	<b>27,7</b>	<b>81,9</b>	<b>658,0</b>	<b>0,2</b>	<b>9,8</b>	<b>0,2</b>	<b>6,1</b>	<b>89,9</b>	<b>72,8</b>	<b>185,8</b>	<b>3,9</b>		
<b>Полдник</b>															
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Выпечное изделие	60	3,0	7,8	31,1	205,5	0	0	0	3,0	9,5	5,6	26,9	0,4	1092	1983
ФРУКТЫ	100	1,1	0,4	15,3	69,8	0	3	0	0	5,4	28,4	18,9	0,5	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>5,1</b>	<b>8,4</b>	<b>66,6</b>	<b>361,3</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>3,0</b>	<b>28,9</b>	<b>42,0</b>	<b>59,8</b>	<b>3,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>38,9</b>	<b>49,7</b>	<b>257,7</b>	<b>1635,2</b>	<b>0,4</b>	<b>18,4</b>	<b>0,2</b>	<b>10,4</b>	<b>280,6</b>	<b>166,9</b>	<b>460,9</b>	<b>9,7</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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	210/5	6,4	8,5	34,6	240,5	0,1	0,6	0	0,7	124,0	35,8	145,0	0,8	149	1994
***БУЛОЧКА С КУНЖУТОМ	30	2,7	3,3	18,2	114,0	0	0	0	0,4	13,8	4,8	28,9	0,2	5	2013
***НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК с витамином С	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1234	2002
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6	Сб.р.	Сб.р.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>13,7</b>	<b>13,6</b>	<b>109,2</b>	<b>615,9</b>	<b>0,2</b>	<b>1,6</b>	<b>0</b>	<b>1,3</b>	<b>161,8</b>	<b>52,1</b>	<b>215,3</b>	<b>2,1</b>		
<b>Обед</b>															
***БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250/5	3,0	6,0	12,7	116,7	0	8,1	0,2	2,3	49,4	24,3	46,8	1,3	110	1994
***ГУЛЯШ из филе кури	80	11,3	16,8	3,9	212,4	0,1	1,7	0	3,5	9,3	4,2	12,6	0,2	401	1994
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.
***РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	4,5	38,4	209,0	0	0	0	0,3	9,4	24,3	74,0	0,5	304	2011
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>20,1</b>	<b>27,7</b>	<b>81,9</b>	<b>658,0</b>	<b>0,2</b>	<b>9,8</b>	<b>0,2</b>	<b>6,1</b>	<b>89,9</b>	<b>72,8</b>	<b>185,8</b>	<b>3,9</b>		
<b>Полдник</b>															
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Выпечное изделие	60	3,0	7,8	31,1	205,5	0	0	0	3,0	9,5	5,6	26,9	0,4	1092	1983
ФРУКТЫ	100	1,1	0,4	15,3	69,8	0	3	0	0	5,4	28,4	18,9	0,5	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>5,1</b>	<b>8,4</b>	<b>66,6</b>	<b>361,3</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>3,0</b>	<b>28,9</b>	<b>42,0</b>	<b>59,8</b>	<b>3,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>38,9</b>	<b>49,7</b>	<b>257,7</b>	<b>1635,2</b>	<b>0,4</b>	<b>18,4</b>	<b>0,2</b>	<b>10,4</b>	<b>280,6</b>	<b>166,9</b>	<b>460,9</b>	<b>9,7</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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
***ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150/40	25,2	17,5	36,0	409,5	0	0,3	0,1	0,5	258,7	37,1	299,7	1,0	297	1994
***БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	50	3,8	6,6	29,9	194,1	0,1	0	0	1,5	8,7	5,8	31,9	0,3	424	2011
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6	Сб.р.	Сб.р.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>33,7</b>	<b>25,8</b>	<b>111,7</b>	<b>821,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>2,0</b>	<b>291,9</b>	<b>56,6</b>	<b>378,0</b>	<b>2,6</b>		
<b>Обед</b>															
***СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5	3,0	6,1	10,9	110,2	0,1	8,5	0,2	2,4	37,9	21,7	48,2	1,1	132	1994
***ПЛОВ	180	13,0	12,3	38,6	317,0	0	1,3	0,2	3,5	22,2	39,4	157,8	2,0	422	1994
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6	Сб.р.	Сб.р.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>22,7</b>	<b>20,5</b>	<b>107,2</b>	<b>704,3</b>	<b>0,3</b>	<b>9,8</b>	<b>0,4</b>	<b>5,9</b>	<b>93,3</b>	<b>88,9</b>	<b>297,4</b>	<b>5,6</b>		
<b>Полдник</b>															
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Кондитерское изделие	50	6,0	13,1	38,7	297,9	0,1	0,1	0	0,2	98,4	14,9	97,1	0,5	24	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>7,0</b>	<b>13,3</b>	<b>58,9</b>	<b>383,9</b>	<b>0,1</b>	<b>4,1</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>112,4</b>	<b>22,9</b>	<b>111,1</b>	<b>3,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>63,4</b>	<b>59,6</b>	<b>277,8</b>	<b>1909,5</b>	<b>0,6</b>	<b>14,2</b>	<b>0,5</b>	<b>8,1</b>	<b>497,6</b>	<b>168,4</b>	<b>786,5</b>	<b>11,5</b>		

4 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	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6,2	7,9	33,2	228,8	0,1	0,5	0	0,7	118,0	34,0	138,0	0,8	149	1994	
БУЛОЧКА	30	2,3	4,1	18,0	116,9	0	0	0	0,9	5,4	3,6	19,2	0,2	424	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	Сб.р.	Сб.р.	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>12,5</b>	<b>13,5</b>	<b>91,9</b>	<b>537,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>1,6</b>	<b>146,0</b>	<b>50,0</b>	<b>197,1</b>	<b>2,2</b>			
<b>Обед</b>																
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250/5	3,4	6,3	16,8	136,6	0,1	6,7	0,2	2,3	32,4	26,0	58,6	1,2	129	1994	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141	0,14	5	0,04	0,2	47	29	85	1,1	335	2008	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	8,0	5,0	9,0	112,8	0	0,2	0	2,3	17,2	18,0	105,3	0,9	324 ТТК	2006	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	5,9	6,0	26,7	183,7	0	0	0	2,3	10,2	12,4	55,2	0,7	3	2012	
НАПИТОК с вит. С	200	0,1	0,1	25,8	104,5	0	0,5	0	0,1	13,4	4,7	3,7	0,5	1234	2002	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>705</b>	<b>20,5</b>	<b>22,8</b>	<b>98,6</b>	<b>678,6</b>	<b>0,24</b>	<b>12,4</b>	<b>0,24</b>	<b>7,2</b>	<b>120,2</b>	<b>90,1</b>	<b>307,8</b>	<b>4,4</b>			
<b>Полдник</b>																
СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Выпечное изделие	60	8,9	5,9	21,8	182,5	0,1	3,4	286,5	1,1	13,7	10,8	108,9	2,0	1091	1983	
ФРУКТЫ	100	1,1	0,4	15,3	69,8	0	3	0	0	5,4	28,4	18,9	0,5	338	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>11,0</b>	<b>6,5</b>	<b>57,3</b>	<b>338,3</b>	<b>0,1</b>	<b>10,4</b>	<b>286,5</b>	<b>1,1</b>	<b>33,1</b>	<b>47,2</b>	<b>141,8</b>	<b>5,3</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>44,0</b>	<b>42,8</b>	<b>247,8</b>	<b>1554,1</b>	<b>0,54</b>	<b>23,3</b>	<b>286,74</b>	<b>9,9</b>	<b>299,3</b>	<b>187,3</b>	<b>646,7</b>	<b>11,9</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	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
""КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	60	10,4	10,4	9,2	171,0	0	0,4	0	2,0	14,3	12,4	68,1	1,2	268	2011
""МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,9	35,2	207,0	0,1	0	0	1,2	14,3	7,7	42,1	0,9	469	1994
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	Сб.р.	Сб.р.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>21,9</b>	<b>17,2</b>	<b>97,0</b>	<b>628,9</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>3,2</b>	<b>59,9</b>	<b>46,6</b>	<b>195,1</b>	<b>4,5</b>		
<b>Обед</b>															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250/5	3,8	3,8	19,8	129,2	0,1	6,6	0,2	1,7	24,7	25,5	78,6	1,1	80	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	323	2008
""ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	110	15,9	13,8	4,1	211,7	0,3	9,1	6,8	3,4	24,5	5,9	22,4	0,7	748/1044	2002
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>25,5</b>	<b>22,6</b>	<b>88,5</b>	<b>666,8</b>	<b>0,53</b>	<b>15,7</b>	<b>7,03</b>	<b>5,4</b>	<b>82,0</b>	<b>77,4</b>	<b>231,4</b>	<b>4,3</b>		
<b>Полдник</b>															
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Кондитерское изделие	50	2,6	9,6	29,6	214,3	0	0	0	0,6	37,3	6,2	48,5	0,4	36	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>3,6</b>	<b>9,8</b>	<b>49,8</b>	<b>300,3</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>51,3</b>	<b>14,2</b>	<b>62,5</b>	<b>3,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>51,0</b>	<b>49,6</b>	<b>235,3</b>	<b>1596,0</b>	<b>0,83</b>	<b>20,1</b>	<b>7,03</b>	<b>9,2</b>	<b>193,2</b>	<b>138,2</b>	<b>489,0</b>	<b>12,0</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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
""ЦЫПЛЕНОК ОТВАРНОЙ ПОРЦИОН	80	18,5	15,9	0,2	218,6	0,1	0,9	0,1	0,3	18,4	18,1	149,0	1,2	439	1994
""ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,5	21,4	147,7	0,2	10,3	0	0,2	41,5	29,5	85,9	1,2	472	2006
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,1	1,6	28,3	144,1	0,1	0	0	0	10,5	7,2	35,8	0,6	Сб.р.	Сб.р.
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>26,0</b>	<b>23,0</b>	<b>64,9</b>	<b>570,9</b>	<b>0,4</b>	<b>11,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>83,5</b>	<b>60,7</b>	<b>278,1</b>	<b>3,7</b>		
<b>Обед</b>															
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	3,0	6,0	19,3	142,8	0,1	9,6	0,2	2,4	35,5	30,6	79,5	1,4	60	1994
""РИС ОТВАРНОЙ с маслом сл.	150	3,6	4,5	38,4	209,0	0	0	0	0,3	9,4	24,3	74,0	0,5	304	2011
""ГУЛЯШ МЯСНОЙ	80	13,0	9,9	3,9	157,9	0	1,2	0	1,7	14,0	16,8	113,9	1,6	401	1994
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.
""НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА с вит. С	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0	80	0,2	0,8	19,3	4,9	3,1	0,5	1235	2002
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>22,3</b>	<b>21,1</b>	<b>102,3</b>	<b>701,6</b>	<b>0,2</b>	<b>90,8</b>	<b>0,4</b>	<b>5,2</b>	<b>86,9</b>	<b>90,7</b>	<b>315,5</b>	<b>5,2</b>		
<b>Полдник</b>															
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Выпечное изделие	100	8,3	11,6	55,1	356,9	0,1	0,1	0	2,2	102,8	18,8	121,3	0,8	428	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>9,3</b>	<b>11,8</b>	<b>75,3</b>	<b>442,9</b>	<b>0,1</b>	<b>4,1</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>116,8</b>	<b>26,8</b>	<b>135,3</b>	<b>3,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>57,6</b>	<b>55,9</b>	<b>242,5</b>	<b>1715,4</b>	<b>0,7</b>	<b>106,1</b>	<b>0,5</b>	<b>7,9</b>	<b>287,2</b>	<b>178,2</b>	<b>728,9</b>	<b>12,5</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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	302,2	306,9	1508,9	10039,9	3,9	206,0	295,7	55,9	2027,3	1010,0	3752,4	71,9
Среднее значение за период	50,4	51,2	251,5	1673,3	0,65	34,3	49,28	9,3	337,9	168,3	625,4	12,0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,0	27,5	60,5									

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

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	504	728	295



СОГЛАСОВАНО:  
Директор

\_\_\_\_\_ 2022г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор  
*Л.А. Иванисская*  
" 5 " декабря 2022г.

Примерное (двухнедельное) циклическое меню  
для образовательных учреждений  
на 2022.-2023гг.  
Возрастная категория 7-11 лет  
2-4 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
***МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	13,9	14,6	48,4	382,1	0,1	0,1	0,2	1,8	244,3	20,1	172,4	1,6	444	1983	
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0	11,6	18,8	60	1,6	Сб.р.	Сб.р.	
***КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ С	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	0	0	0	14,7	7,6	23,2	0,5	588	1994	
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6	Сб.р.	Сб.р.	
Итого за прием пищи:	500	21,5	16,9	122,4	731,1	0,3	0,1	0,2	1,8	282,0	54,3	294,6	4,3			
<b>Обед</b>																
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250/5	6,9	6,4	18,8	159,7	0,3	4,6	0,2	4,1	43,3	33,0	78,8	2,1	138	1994	
***КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	60	8,7	8,6	7,7	142,5	0	0,4	0	1,6	11,8	10,3	56,6	1,0	268	2011	
***РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,7	6,1	19,2	144,8	0,1	14,8	0,3	2,7	40,7	32,5	71,0	1,5	344	2011	
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0	11,6	18,8	60	1,6	Сб.р.	Сб.р.	
Итого за прием пищи:	720	21,1	21,6	76,5	586,7	0,5	19,8	0,5	8,4	120,5	100,5	273,8	6,9			
<b>Полдник</b>																
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Кондитерское изделие	50	3,7	10,6	28,7	225,9	0	0	0	0,2	52,9	8,2	58,0	0,3	67	2012	
Итого за прием пищи:	250	4,7	10,8	48,9	311,9	0	4	0	0,2	66,9	16,2	72,0	3,1			
Всего за день:		47,3	49,3	247,8	1629,7	0,8	23,9	0,7	10,4	469,4	171,0	640,4	14,3			

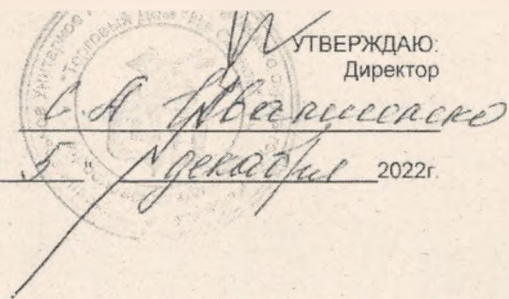
СОГЛАСОВАНО:  
Директор

" 3 " декабря 2022г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор

" 5 " декабря 2022г.



Примерное (двухнедельное) циклическое меню  
для образовательных учреждений  
на 2022.-2023гг.  
Возрастная категория 7-11 лет  
2-4 неделя

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
***МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	13,9	14,6	48,4	382,1	0,1	0,1	0,2	1,8	244,3	20,1	172,4	1,6	444	1983
***ХЛЕБ РЖАНОИ	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0	11,6	18,8	60	1,6	Сб.р.	Сб.р.
***КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ С	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	0	0	0	14,7	7,6	23,2	0,5	588	1994
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6	Сб.р.	Сб.р.
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>500</b>	<b>21,5</b>	<b>16,9</b>	<b>122,4</b>	<b>731,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>1,8</b>	<b>282,0</b>	<b>54,3</b>	<b>294,6</b>	<b>4,3</b>		
<b>Обед</b>															
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250/5	6,9	6,4	18,8	159,7	0,3	4,6	0,2	4,1	43,3	33,0	78,8	2,1	138	1994
***КОТЛЕТА ДОМАШНИИ	60	8,7	8,6	7,7	142,5	0	0,4	0	1,6	11,8	10,3	56,6	1,0	268	2011
**РАГУ ОВОЩНОЕ	150	6,1	6,1	19,2	144,8	0,1	14,8	0,3	2,7	40,7	32,5	71,0	1,5	344	2011
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
***ХЛЕБ РЖАНОИ	40	2,6	0,5	15,8	79,2	0,1	0	0	0	11,6	18,8	60	1,6	Сб.р.	Сб.р.
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>720</b>	<b>21,1</b>	<b>21,6</b>	<b>76,5</b>	<b>586,7</b>	<b>0,5</b>	<b>19,8</b>	<b>0,5</b>	<b>8,4</b>	<b>120,5</b>	<b>100,5</b>	<b>273,8</b>	<b>6,9</b>		
<b>Полдник</b>															
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Кондитерское изделие	50	3,7	10,6	28,7	225,9	0	0	0	0,2	52,9	8,2	58,0	0,3	67	2012
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>250</b>	<b>4,7</b>	<b>10,8</b>	<b>48,9</b>	<b>311,9</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>66,9</b>	<b>16,2</b>	<b>72,0</b>	<b>3,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47,3</b>	<b>49,3</b>	<b>247,8</b>	<b>1629,7</b>	<b>0,8</b>	<b>23,9</b>	<b>0,7</b>	<b>10,4</b>	<b>469,4</b>	<b>171,0</b>	<b>640,4</b>	<b>14,3</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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
***ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150/40	25,2	17,5	36,0	409,5	0	0,3	0,1	0,5	258,7	37,1	299,7	1,0	297	1994	
***БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	50	3,8	6,6	29,9	194,1	0,1	0	0	1,5	8,7	5,8	31,9	0,3	424	2011	
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6	Сб.р.	Сб.р.	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>33,7</b>	<b>25,8</b>	<b>111,7</b>	<b>821,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>2,0</b>	<b>291,9</b>	<b>56,6</b>	<b>378,0</b>	<b>2,6</b>			
<b>Обед</b>																
***СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/5	3,0	6,1	10,9	110,2	0,1	8,5	0,2	2,4	37,9	21,7	48,2	1,1	132	1994	
***ПЛОВ	180	13,0	12,3	38,6	317,0	0	1,3	0,2	3,5	22,2	39,4	157,8	2,0	422	1994	
***ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.	
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6	Сб.р.	Сб.р.	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>22,7</b>	<b>20,5</b>	<b>107,2</b>	<b>704,3</b>	<b>0,3</b>	<b>9,8</b>	<b>0,4</b>	<b>5,9</b>	<b>93,3</b>	<b>88,9</b>	<b>297,4</b>	<b>5,6</b>			
<b>Полдник</b>																
***СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Кондитерское изделие	50	6,0	13,1	38,7	297,9	0,1	0,1	0	0,2	98,4	14,9	97,1	0,5	24	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>7,0</b>	<b>13,3</b>	<b>58,9</b>	<b>383,9</b>	<b>0,1</b>	<b>4,1</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>112,4</b>	<b>22,9</b>	<b>111,1</b>	<b>3,3</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>63,4</b>	<b>59,6</b>	<b>277,8</b>	<b>1909,5</b>	<b>0,6</b>	<b>14,2</b>	<b>0,5</b>	<b>8,1</b>	<b>497,6</b>	<b>168,4</b>	<b>786,5</b>	<b>11,5</b>			

**4 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
""КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6,2	7,9	33,2	228,8	0,1	0,5	0	0,7	118,0	34,0	138,0	0,8	149	1994	
""БУЛОЧКА	30	2,3	4,1	18,0	116,9	0	0	0	0,9	5,4	3,6	19,2	0,2	424	2011	
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	Сб.р.	Сб.р.	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>12,5</b>	<b>13,5</b>	<b>91,9</b>	<b>537,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>1,6</b>	<b>146,0</b>	<b>50,0</b>	<b>197,1</b>	<b>2,2</b>			
<b>Обед</b>																
""РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250/5	3,4	6,3	16,8	136,6	0,1	6,7	0,2	2,3	32,4	26,0	58,6	1,2	129	1994	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141	0,14	5	0,04	0,2	47	29	85	1,1	335	2008	
""КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	8,0	5,0	9,0	112,8	0	0,2	0	2,3	17,2	18,0	105,3	0,9	324 ТТК	2006	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	5,9	6,0	26,7	183,7	0	0	0	2,3	10,2	12,4	55,2	0,7	3	2012	
""НАПИТОК с вит. С	200	0,1	0,1	25,8	104,5	0	0,5	0	0,1	13,4	4,7	3,7	0,5	1234	2002	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>705</b>	<b>20,5</b>	<b>22,8</b>	<b>98,6</b>	<b>678,6</b>	<b>0,24</b>	<b>12,4</b>	<b>0,24</b>	<b>7,2</b>	<b>120,2</b>	<b>90,1</b>	<b>307,8</b>	<b>4,4</b>			
<b>Полдник</b>																
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Выпечное изделие	60	8,9	5,9	21,8	182,5	0,1	3,4	286,5	1,1	13,7	10,8	108,9	2,0	1091	1983	
ФРУКТЫ	100	1,1	0,4	15,3	69,8	0	3	0	0	5,4	28,4	18,9	0,5	338	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>11,0</b>	<b>6,5</b>	<b>57,3</b>	<b>338,3</b>	<b>0,1</b>	<b>10,4</b>	<b>286,5</b>	<b>1,1</b>	<b>33,1</b>	<b>47,2</b>	<b>141,8</b>	<b>5,3</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>44,0</b>	<b>42,8</b>	<b>247,8</b>	<b>1554,1</b>	<b>0,54</b>	<b>23,3</b>	<b>286,74</b>	<b>9,9</b>	<b>299,3</b>	<b>187,3</b>	<b>646,7</b>	<b>11,9</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	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
""КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	60	10,4	10,4	9,2	171,0	0	0,4	0	2,0	14,3	12,4	68,1	1,2	268	2011
""МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,9	35,2	207,0	0,1	0	0	1,2	14,3	7,7	42,1	0,9	469	1994
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	Сб.р.	Сб.р.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>21,9</b>	<b>17,2</b>	<b>97,0</b>	<b>628,9</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>3,2</b>	<b>59,9</b>	<b>46,6</b>	<b>195,1</b>	<b>4,5</b>		
<b>Обед</b>															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250/5	3,8	3,8	19,8	129,2	0,1	6,6	0,2	1,7	24,7	25,5	78,6	1,1	80	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	323	2008
""ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	110	15,9	13,8	4,1	211,7	0,3	9,1	6,8	3,4	24,5	5,9	22,4	0,7	748/1044	2002
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>25,5</b>	<b>22,6</b>	<b>88,5</b>	<b>666,8</b>	<b>0,53</b>	<b>15,7</b>	<b>7,03</b>	<b>5,4</b>	<b>82,0</b>	<b>77,4</b>	<b>231,4</b>	<b>4,3</b>		
<b>Полдник</b>															
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011
Кондитерское изделие	50	2,6	9,6	29,6	214,3	0	0	0	0,6	37,3	6,2	48,5	0,4	36	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>3,6</b>	<b>9,8</b>	<b>49,8</b>	<b>300,3</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>51,3</b>	<b>14,2</b>	<b>62,5</b>	<b>3,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>51,0</b>	<b>49,6</b>	<b>235,3</b>	<b>1596,0</b>	<b>0,83</b>	<b>20,1</b>	<b>7,03</b>	<b>9,2</b>	<b>193,2</b>	<b>138,2</b>	<b>489,0</b>	<b>12,0</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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
""ЦЫПЛЕНОК ОТВАРНОЙ ПОРЦИОН	80	18,5	15,9	0,2	218,6	0,1	0,9	0,1	0,3	18,4	18,1	149,0	1,2	439	1994	
""ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,5	21,4	147,7	0,2	10,3	0	0,2	41,5	29,5	85,9	1,2	472	2006	
""ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,1	1,6	28,3	144,1	0,1	0	0	0	10,5	7,2	35,8	0,6	Сб.р.	Сб.р.	
""ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>26,0</b>	<b>23,0</b>	<b>64,9</b>	<b>570,9</b>	<b>0,4</b>	<b>11,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>83,5</b>	<b>60,7</b>	<b>278,1</b>	<b>3,7</b>			
<b>Обед</b>																
""СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	3,0	6,0	19,3	142,8	0,1	9,6	0,2	2,4	35,5	30,6	79,5	1,4	60	1994	
""РИС ОТВАРНОЙ с маслом сл.	150	3,6	4,5	38,4	209,0	0	0	0	0,3	9,4	24,3	74,0	0,5	304	2011	
""ГУЛЯШ МЯСНОЙ	80	13,0	9,9	3,9	157,9	0	1,2	0	1,7	14,0	16,8	113,9	1,6	401	1994	
""ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0	0	8,7	14,1	45	1,2	Сб.р.	Сб.р.	
""НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА с вит. С	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0	80	0,2	0,8	19,3	4,9	3,1	0,5	1235	2002	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>22,3</b>	<b>21,1</b>	<b>102,3</b>	<b>701,6</b>	<b>0,2</b>	<b>90,8</b>	<b>0,4</b>	<b>5,2</b>	<b>86,9</b>	<b>90,7</b>	<b>315,5</b>	<b>5,2</b>			
<b>Полдник</b>																
""СОК в упаковке	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	389	2011	
Выпечное изделие	100	8,3	11,6	55,1	356,9	0,1	0,1	0	2,2	102,8	18,8	121,3	0,8	428	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>9,3</b>	<b>11,8</b>	<b>75,3</b>	<b>442,9</b>	<b>0,1</b>	<b>4,1</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>116,8</b>	<b>26,8</b>	<b>135,3</b>	<b>3,6</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>57,6</b>	<b>55,9</b>	<b>242,5</b>	<b>1715,4</b>	<b>0,7</b>	<b>106,1</b>	<b>0,5</b>	<b>7,9</b>	<b>287,2</b>	<b>178,2</b>	<b>728,9</b>	<b>12,5</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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	302,2	306,9	1508,9	10039,9	3,9	206,0	295,7	55,9	2027,3	1010,0	3752,4	71,9
Среднее значение за период	50,4	51,2	251,5	1673,3	0,65	34,3	49,28	9,3	337,9	168,3	625,4	12,0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,0	27,5	60,5									

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

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	504	728	295