



**Примерное циклическое меню
для образовательных учреждений на 2024г.-2025г.
Буфет Возрастная категория 7-11
1-3 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 | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 250/5 | 9,1 | 9,2 | 44,4 | 298,2 | 0,3 | 0,6 | 0 | 1,4 | 149,0 | 52,2 | 196,3 | 1,5 | стр.149 | 1994 | |
| ***НАПИТОК | 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 | |
| **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. | |
| Итого за прием пищи: | 505 | 13,6 | 11,0 | 98,9 | 561,7 | 0,4 | 80,6 | 0,2 | 2,2 | 177,8 | 63,6 | 231,9 | 2,5 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 250 | 7,3 | 6,8 | 18,8 | 164,7 | 0,3 | 4,7 | 0,2 | 4,1 | 43,3 | 33,0 | 78,8 | 2,1 | 138 | 1994 | |
| ***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 | |
| *** БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ | 100 | 14,2 | 20,4 | 4,4 | 264,4 | 0,1 | 1,6 | 0 | 3,4 | 21,2 | 4,7 | 18,6 | 0,1 | 245 | 2011 | |
| ***ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 7,9 | 39,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,8 | 9,4 | 30 | 0,8 | 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 | |
| Итого за прием пищи: | 735 | 26,6 | 31,9 | 84,5 | 738,2 | 0,4 | 6,3 | 0,2 | 7,8 | 92,8 | 77,3 | 208,8 | 4,2 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***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 | 11,4 | 55,2 | 356,1 | 0,1 | 0,1 | 0 | 2,1 | 102,5 | 18,8 | 121,2 | 0,8 | 428 | 2011 | |
| Итого за прием пищи: | 300 | 9,3 | 11,6 | 75,4 | 442,1 | 0,1 | 4,1 | 0 | 2,1 | 116,5 | 26,8 | 135,2 | 3,6 | | | |
| Всего за день: | | 49,5 | 64,5 | 258,8 | 1742,0 | 0,9 | 91,0 | 0,4 | 12,1 | 387,1 | 167,7 | 575,9 | 10,3 | | | |

2 ден:

| 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 | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***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 | 489 | 1994 | |
| ***КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ | 90 | 10,4 | 10,2 | 10,2 | 175,5 | 0 | 0,3 | 0,1 | 1,9 | 21,6 | 17,0 | 101,1 | 1,5 | 268 | 2011 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,2 | 0 | 15,0 | 60,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12,9 | 5,8 | 7,4 | 0,7 | 376 | 2011 | |
| ***ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 14,5 | 23,5 | 75 | 2 | Сб.р. | Сб.р. | |
| Итого за прием пищи: | 505 | 19,4 | 15,7 | 80,2 | 542,0 | 0,2 | 0,3 | 0,1 | 3,1 | 63,3 | 54,0 | 225,6 | 5,1 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 2,7 | 5,9 | 8,8 | 98,7 | 0 | 12,2 | 0,2 | 2,2 | 48,5 | 21,2 | 43,0 | 1,1 | 120 | 1994 | |
| ***ПЛОВ СО СВИНИНОЙ | 180 | 3,8 | 7,8 | 38,6 | 239,8 | 0 | 1,3 | 0,2 | 3,5 | 22,9 | 31,1 | 82,0 | 0,9 | 422 | 1994 | |
| ***ХЛЕБ РЖАНОЙ | 55 | 3,6 | 0,7 | 21,8 | 108,9 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 16 | 25,9 | 82,5 | 2,1 | 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 | |
| Итого за прием пищи: | 700 | 10,3 | 14,4 | 84,2 | 507,9 | 0,1 | 13,5 | 0,4 | 5,7 | 100,5 | 84,1 | 214,9 | 4,8 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***СОК в упаковке | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 389 | 2011 | |
| Кондитерское изделие | 60 | 4,0 | 14,3 | 48,2 | 335,4 | 0 | 1,9 | 0 | 0 | 20,5 | 14,6 | 46,8 | 0,9 | | | |
| Итого за прием пищи: | 260 | 5,0 | 14,5 | 68,4 | 421,4 | 0 | 5,9 | 0 | 0 | 34,5 | 22,6 | 60,8 | 3,7 | | | |
| Всего за день: | | 34,7 | 44,6 | 232,8 | 1471,3 | 0,3 | 19,7 | 0,5 | 8,8 | 198,3 | 160,7 | 501,3 | 13,6 | | | |

день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 250/5 | 7,7 | 9,9 | 41,6 | 286,4 | 0,2 | 0,7 | 0 | 0,8 | 147,7 | 42,7 | 172,6 | 0,9 | 149 | 1994 | |
| ***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 | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,6 | 5,2 | 26 | 0,4 | Сб.р. | Сб.р. | |
| Итого за прием пищи: | 510 | 10,9 | 11,1 | 77,2 | 451,7 | 0,2 | 0,7 | 0 | 0,8 | 168,4 | 53,8 | 206,0 | 2,0 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 280 | 3,6 | 6,5 | 17,4 | 142,4 | 0,1 | 6,9 | 0,2 | 2,4 | 33,3 | 26,9 | 60,7 | 1,2 | 129 | 1994 | |
| ***ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 180 | 11,7 | 10,8 | 20,1 | 224,6 | 0,1 | 10,1 | 0,2 | 2,6 | 28,3 | 38,6 | 147,6 | 2,5 | 394 | 1994 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 7,2 | 7,6 | 33,7 | 230,3 | 0,1 | 0 | 0 | 2,9 | 12,9 | 15,3 | 69,3 | 1,0 | 3 | 2012 | |
| ***НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 215 | 0,1 | 0,1 | 27,4 | 112,0 | 0 | 1,1 | 0 | 0,2 | 13,5 | 4 | 2,7 | 0,5 | 1234 | 2002 | |
| Итого за прием пищи: | 705 | 22,6 | 25,0 | 98,6 | 709,3 | 0,3 | 18,1 | 0,4 | 8,1 | 88,0 | 84,8 | 280,3 | 5,2 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***СОК в упаковке | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 389 | 2011 | |
| Выпечное изделие | 100 | 6,1 | 9,0 | 33,7 | 241,1 | 0,1 | 7,2 | 0 | 2,4 | 35,2 | 14,7 | 61,3 | 0,9 | 685,687 | 1994 | |
| Итого за прием пищи: | 300 | 7,1 | 9,2 | 53,9 | 327,1 | 0,1 | 11,2 | 0 | 2,4 | 49,2 | 22,7 | 75,3 | 3,7 | | | |
| Всего за день: | | 40,6 | 45,3 | 229,7 | 1488,1 | 0,6 | 30,0 | 0,4 | 11,3 | 305,6 | 161,3 | 561,6 | 10,9 | | | |

4 дс

| 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 | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ | 250/5 | 7,7 | 9,9 | 41,6 | 286,4 | 0,2 | 0,7 | 0 | 0,8 | 147,8 | 42,7 | 172,6 | 0,9 | 149 | 1994 | |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 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 | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,9 | 3,3 | 16,7 | 113,2 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 130,9 | 23,0 | 101 | 0,6 | 382 | 2011 | |
| Итого за прием пищи: | 505 | 15,4 | 19,8 | 88,2 | 593,7 | 0,3 | 1,3 | 0 | 2,3 | 287,4 | 71,5 | 305,5 | 1,8 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФ. С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 250 | 6,4 | 3,3 | 15,4 | 117,2 | 0,1 | 7,6 | 0,2 | 1,5 | 29,7 | 24,8 | 57,9 | 1,1 | 131 | 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 | |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ с соусом | 90 | 12,1 | 7,6 | 13,4 | 169,4 | 0,1 | 0,2 | 0 | 3,3 | 25,7 | 27,1 | 157,8 | 1,2 | 324 ТТК | 2006 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,8 | 0,5 | 15,8 | 79,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 11,6 | 18,8 | 60 | 1,6 | 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 | |
| Итого за прием пищи: | 745 | 24,5 | 16,9 | 81,0 | 574,0 | 0,5 | 18,1 | 0,2 | 5,0 | 121,6 | 106,1 | 369,0 | 5,8 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК в упаковке | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 389 | 2011 | |
| Кондитерское изделие | 60 | 7,3 | 15,9 | 48,4 | 357,9 | 0,1 | 0,2 | 0 | 0,2 | 118,1 | 17,9 | 116,8 | 0,7 | 24 | 2012 | |
| Итого за прием пищи: | 260 | 8,3 | 16,1 | 66,6 | 443,9 | 0,1 | 4,2 | 0 | 0,2 | 132,1 | 25,9 | 130,8 | 3,5 | | | |
| Всего за день: | | 48,2 | 52,8 | 235,8 | 1611,6 | 0,9 | 23,6 | 0,2 | 7,5 | 541,1 | 203,5 | 805,3 | 11,1 | | | |

ЕНЬ

| 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 | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| "ГУЛЯШ из филе кури | 100 | 28,1 | 41,8 | 9,6 | 528,1 | 0,1 | 4,2 | 0,1 | 8,8 | 23,5 | 10,2 | 30,9 | 0,7 | 401 | 1994 | |
| "ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 14,5 | 23,5 | 75 | 2 | Сб.р. | Сб.р. | |
| "КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 7,6 | 6,1 | 34,3 | 223,1 | 0,2 | 0 | 0 | 4,2 | 21,4 | 112,8 | 167,9 | 3,9 | 463 | 1994 | |
| "НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 200 | 0,7 | 0,3 | 28,8 | 132,5 | 0 | 80 | 0,2 | 0,8 | 19,3 | 4,9 | 3,1 | 0,5 | 773 | 1994 | |
| Итого за прием пищи: | 500 | 39,7 | 48,8 | 92,5 | 982,7 | 0,4 | 84,2 | 0,3 | 13,8 | 78,7 | 151,4 | 276,9 | 7,1 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| "БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 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 | |
| "КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом | 90 | 5,7 | 8,7 | 12,6 | 151,3 | 0 | 0,1 | 0 | 2,4 | 13,6 | 9,6 | 41,5 | 0,8 | 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 | 40 | 5,9 | 6,2 | 26,9 | 185,5 | 0 | 0 | 0 | 2,3 | 10,7 | 12,4 | 55,9 | 0,7 | 3 | 2012 | |
| "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 | |
| Итого за прием пищи: | 745 | 20,3 | 25,8 | 102,4 | 721,0 | 0,1 | 8,2 | 0,2 | 8,2 | 101,3 | 59,9 | 193,7 | 4,4 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| "СОК (В КОР) | 200 | 1 | 0,2 | 22,4 | 90 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 389 | 2011 | |
| "БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 100 | 7,6 | 13,1 | 59,2 | 388,1 | 0,1 | 0 | 0 | 3,1 | 19,1 | 11,6 | 64,4 | 0,7 | 424 | 2011 | |
| Итого за прием пищи: | 300 | 8,6 | 13,3 | 81,6 | 476,1 | 0,1 | 4 | 0 | 3,1 | 33,1 | 19,6 | 78,4 | 3,5 | | | |
| Всего за день: | | 68,6 | 87,9 | 276,5 | 2179,8 | 0,6 | 96,4 | 0,5 | 25,1 | 213,1 | 230,9 | 549,0 | 15,0 | | | |

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 | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ | 250 | 8,6 | 10,5 | 34,9 | 269,1 | 0,3 | 0,7 | 0 | 1,4 | 161,6 | 62,3 | 214,7 | 1,5 | 548 | 2002 | |
| 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 | С6.р. | С6.р. | |
| Итого за прием пищи: | 515 | 12,6 | 12,0 | 75,6 | 460,6 | 0,4 | 0,7 | 0 | 1,4 | 184,2 | 74,7 | 254,6 | 2,7 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЮ | 250 | 4,4 | 6,7 | 20,2 | 158,3 | 0,1 | 6,7 | 0,2 | 2,5 | 33,8 | 24,4 | 59,0 | 1,2 | 139 | 1994 | |
| ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 110 | 17,7 | 14,3 | 4,1 | 223,7 | 0,3 | 10,1 | 7,7 | 3,4 | 25,5 | 6,2 | 23,7 | 0,8 | 748/1044 | 2002 | |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 150 | 2,4 | 12,0 | 15,0 | 177,8 | 0,1 | 8,8 | 0,6 | 2,6 | 36,9 | 28,5 | 61,2 | 1,2 | 137 | 2012 | |
| Напиток | 200 | 0,5 | 0,1 | 27,4 | 112,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 14,7 | 7,6 | 23,2 | 0,5 | 588 | 1994 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 59,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 8,7 | 14,1 | 45 | 1,2 | С6.р. | С6.р. | |
| Итого за прием пищи: | 740 | 27,0 | 33,5 | 78,6 | 731,8 | 0,6 | 25,6 | 8,5 | 8,5 | 119,6 | 80,8 | 212,1 | 4,9 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК в упаковке | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 389 | 2011 | |
| Кондитерское изделие | 60 | 3,2 | 11,3 | 35,4 | 256,5 | 0 | 0 | 0,1 | 0,9 | 44,4 | 7,3 | 58,0 | 0,5 | 36 | 2012 | |
| Итого за прием пищи: | 260 | 4,2 | 11,5 | 55,6 | 342,5 | 0 | 4 | 0,1 | 0,9 | 58,4 | 15,3 | 72,0 | 3,3 | | | |
| Всего за день: | | 43,7 | 57,0 | 209,8 | 1534,9 | 1,0 | 30,3 | 8,6 | 10,8 | 362,2 | 170,8 | 538,7 | 10,9 | | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|---|------------------|---------|-----------------|-------------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | | B1, мг | C, мг | A, мг | E, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |
| Итого за весь период | 285,3 | 342,1 | 1443,4 | 10027,7 | 4,3 | 291,0 | 10,6 | 75,6 | 2007,4 | 1094,9 | 3531,8 | 71,8 |
| Среднее значение за период | 40,8 | 48,9 | 206,2 | 1432,5 | 0,6 | 41,6 | 1,5 | 10,8 | 286,8 | 156,4 | 504,5 | 10,3 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 11,4 | 30,7 | 57,9 | | | | | | | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | Обед | Полдник |
|---------------|---------|------|---------|
| 7-11 лет | 507 | 728 | 280 |