



Утверждаю:

Директор МБОУ

«1» марта 2024г.

СЕЗОН: ВЕСНА - ЛЕТО

Примерное перспективное меню (обед) для организации питания детей в возрасте от 7 до 11 лет, с пребыванием в общеобразовательном учреждении до 6 часов, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания.

Меню составлено с использованием программы ВИЖЕН — СОФТ 2023 версия 1.2.8

С использованием сборников рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна) 1997 — 2014г.

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ (ОБЕД) ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ВОЗРАСТЕ ОТ 7 ДО 14 ЛЕТ С ПРИРЯВНИЕМ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ДО 6 ЧАСОВ В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ
 МЕНЮ СОСТАВЛЕНО С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОГРАММЫ ВИЖЕН - СОФТ 2023 версия 1.2.8

1 ДЕНЬ

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ дейст-тур/ы	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	F, мг					
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУЛЕЦКАМИ	200	3,2	4,3	18,4	125,1	3,88	0,06	0,08	0,18	0,13	28,62	51,07	16,82	0,81	284,15	0,07	0,02	108	2011			
РАДУ ИЗ МЯСА ПИЦЦА	180	15,4	19,8	15,6	302,2	7,85	0,12	0,15	0,27	0,00	28,94	186,45	34,62	2,05	1646,00	0,02	0,12	309	2008			
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	70	1,1	3,6	5,8	61,3	17,73	0,01	0,07	0,00	0,00	29,46	21,71	10,95	0,41	182,46	0,00	0,01	47	2011			
КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115,0	2,09	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,05	0,00	0,00	394	2008			
ХЛЕБ РЖАНО-ШЕЛЧИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	153,2	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,60	19,20	3,20	108,80	0,00	0,00					
Итого за прием пищи	730	25,2	28,5	101,6	766,9	31,24	0,35	0,29	0,45	0,13	106,41	312,83	80,89	7,47	1221,41	0,03	0,14					
Всего за день		25,2	28,5	101,6	766,9	31,24	0,35	0,29	0,45	0,13	106,41	312,83	80,89	7,47	1221,41	0,03	0,14					

2 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ порции	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	F, мг	Ca, мг	P, мг	Cl, мг	S, мг	Zn, мг					
РАССОЛЫ ИК ПЕНИНГ РАДСКИИ	200	2.2	3.4	13.4	83.6	6.40	0.07	0.00	0.18	0.00	20.00	86.40	20.80	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	91	2008
ПОБЕЖКАТОСЕЛННОЕ	160	3.3	5.8	21.6	150.3	5.33	0.15	0.00	0.04	0.00	50.10	90.61	30.91	1.17	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	335	2008
ЖАБЕНАЯ РЕБСА ПОД МАРИНАТОМ	100	12.3	12.0	6.3	163.0	3.04	0.11	0.10	0.62	0.00	33.11	126.52	28.82	0.77	302.68	0.02	0.24	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	61	2008
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ТОМАТОВ И ОГУРЦОВ	60	0.6	3.7	2.2	45.2	10.02	0.03	0.02	0.05	0.00	11.09	20.56	9.71	0.57	125.73	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	24	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.7	33.9	163.2	0.00	0.14	0.05	0.00	0.00	14.40	69.60	15.20	3.20	108.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	41	2008
Итого за прием пищи:	200	0.1	0.4	27.9	113.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	2.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	41	2008
Всего за день:	800	23.8	25.7	105.4	748.3	25.79	0.51	0.19	0.67	0.00	133.71	373.69	107.44	5.92	537.21	0.02	0.25	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	164	2008
		23.8	25.7	105.4	748.3	25.79	0.51	0.19	0.67	0.00	133.71	373.69	107.44	5.92	537.21	0.02	0.25	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	164	2008

3 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Са, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Se, мг	Е, мг								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУСТОЙ (ПШЕНО)	200	2.3	2.4	16.1	95.4	5.28	0.09	0.05	0.17	0.04	19.32	56.60	23.44	0.90	388.47	0.00	0.02	99	2008						
ПЮРШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	90	13.8	13.8	3.5	210.9	1.55	0.04	0.09	0.23	0.00	25.20	128.47	20.64	1.54	307.99	0.00	0.04	246	2011						
КАВКАЗСКАЯ ПШЕННАЯ	180	4.6	5.2	11.9	111.6	32.40	0.05	0.00	0.13	0.00	108.00	70.60	34.80	1.44	0.00	0.00	0.00	346	2009						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0.4	6.0	1.4	61.8	5.46	0.02	0.02	0.04	0.00	12.56	23.05	7.64	0.65	78.99	0.00	0.01	19	2008						
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	16.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	9.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	349	2011						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕННЫЙ	80	5.3	0.7	33.9	163.2	0.00	0.14	0.06	0.00	0.00	14.40	69.60	15.20	3.20	108.80	0.00	0.00								
Итого за прием пищи:	810	26.3	30.1	86.0	720.1	44.63	0.34	0.22	0.54	0.04	187.95	346.47	103.52	8.03	892.85	0.00	0.08								
Всего за день:		26.3	30.1	86.0	720.1	44.63	0.34	0.22	0.54	0.04	187.95	346.47	103.52	8.03	892.85	0.00	0.08								

4 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. эд.г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	F, мг				
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	15,2	4,0	5,4	64,2	10,96	0,02	0,03	0,16	0,00	43,44	28,53	14,75	0,75	151,54	0,00	0,01	0,16	87	2011	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	190	15,2	26,2	28,3	410,2	14,87	0,19	0,19	0,42	0,00	42,21	202,29	54,04	2,80	1,112	0,01	0,13	193	2008		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,7	3,7	2,1	43,5	14,94	0,02	0,03	0,13	0,00	19,85	14,89	11,12	0,57	157,02	0,00	0,01	0,01	23	2011	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ (ЧЕРНОСЛИВ)	200	0,3	0,1	31,6	130,1	0,16	0,00	0,01	0,00	0,00	20,57	11,21	15,87	0,41	137,02	0,00	0,00	0,00	401	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	5,3	0,7	33,9	163,2	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,60	15,29	3,20	109,80	0,00	0,00	0,00	401	2008	
Итого за прием пищи:	720	22,9	34,7	101,4	813,3	40,95	0,35	0,33	0,71	0,00	140,57	326,52	110,97	7,73	1,664	0,01	0,16			2008	
Естественно:		22,9	34,7	101,4	813,3	40,95	0,39	0,33	0,71	0,00	140,57	326,52	110,97	7,73	1,664	0,01	0,16				

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Осложн. рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Эл., г		С, мкг	В1, мкг	В2, мкг	А, мкг	Д, мкг	Са, мкг	Р, мкг	Мг, мкг	Fe, мкг	К, мкг	So, мкг	Р, мкг							
Обед																								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	5,1	3,6	14,9	112,8	4,80	0,13	0,00	0,17	0,00	40,00	111,80	30,48	1,52	0,80	0,00	0,00	0,00	99	2008				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,8	3,7	5,0	66,1	2,33	0,01	0,02	0,00	0,00	19,38	22,60	11,52	0,73	167,62	0,00	0,01	52	2011					
КОТЛЕТА ОСОБАЯ	90	14,2	16,3	12,1	243,0	0,00	0,13	0,09	0,00	0,00	11,91	140,62	23,00	2,14	267,66	0,00	0,04	474	1997					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАДОСЛЫЧАТА	160	9,1	7,4	41,4	268,4	0,00	0,22	0,00	0,04	0,00	19,70	216,65	145,35	4,92	0,00	0,00	0,00	181	2008					
СОУС ТОМАТНЫЙ №24	30	0,5	2,9	2,2	96,5	0,60	0,01	0,00	0,09	0,00	2,40	6,00	3,00	0,42	0,00	0,00	0,00	364	2008					
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (МОРОДИНА)	200	0,3	0,1	21,5	90,2	24,00	0,01	0,00	0,01	0,00	17,00	8,91	9,93	0,35	106,12	0,00	0,00	0,00	375	2011				
ХЛЕБ ПУШКОФЛИЧЕННЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,00	0,14	0,08	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	0,00	0,00	0,00	2011					
Итого за прием пищи:	820	35,4	33,7	130,9	970,2	31,73	0,64	0,18	0,30	0,00	124,87	575,68	298,31	12,99	650,19	0,00	0,00	0,00	2008					
Всего за день:		35,4	33,7	130,9	970,2	31,73	0,64	0,18	0,30	0,00	124,87	575,68	298,31	12,99	650,19	0,00	0,00	0,00	2008					

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. бл. г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	So, мг	Е, мг						
Обед																							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФАРИНЦЕЛЬКАМИ	250	9.9	9.3	17.9	195.5	9.00	0.11	0.12	0.22	0.06	37.09	162.23	36.28	2.16	753.12	0.00	0.05	104	201.1				
ТИЦА ОТВАРНАЯ	50	25.4	6.5	0.7	65.8	16.20	0.07	0.00	0.17	0.00	52.20	194.40	50.60	1.80	0.00	0.00	0.00	307	2008				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5.8	5.0	33.0	200.4	9.00	0.06	0.00	0.00	0.00	4.13	87.19	7.23	0.83	0.00	0.00	0.00	205	2008				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.7	0.1	2.3	14.5	15.08	0.04	0.02	0.10	0.00	8.44	15.93	12.05	0.60	178.87	0.00	0.00		2003				
КОСЕЛЬ ИЗ СУРАЛИ	200	0.0	0.0	26.2	104.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.51	6.24	2.05	0.00	2.61	0.00	0.00	355	2017				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.7	33.9	163.2	0.00	0.14	0.06	0.00	0.00	14.40	69.50	15.30	3.20	108.80	0.00	0.00		2008				
Итого за прием пищи	640	47.0	21.6	113.9	842.1	40.28	0.42	0.21	0.43	0.06	128.78	455.33	103.47	8.58	1.049	40	0.00						
Всего за день:		47.0	21.6	113.9	842.1	40.28	0.42	0.21	0.43	0.06	128.78	455.33	103.47	8.58	1.049	40	0.00						

7 ДЕНЬ

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецен- тизм	Срок использ
		Белки, г	Жиры, г			С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг,	Fe, мг	К, мг	Se, мг	Е, мг						
СУП-ЛАЩА ДРОЖИСТАЯ	200	2,8	4,7	18,9	118,4	3,06	0,05	0,05	0,01	0,09	22,16	42,02	12,63	0,66	233,49	0,00	0,01	1,13	2011				
ТВОРОГ ИЗ ТОВАРИНЫ С РИСОМ С СОУСОМ	90/30	9,0	8,3	42	124,8	1,20	0,02	0,00	0,00	0,00	6,00	86,40	12,00	1,20	0,00	0,00	0,00	285	2008				
КАША ПРЕННЕВАЯ РАСОСЫЛ ЧАДА	190	9,8	4,9	40,2	219,7	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	11,73	83,20	27,78	0,64	0,00	0,00	0,00	323	2008				
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	3,1	3,6	49,3	2,34	0,06	0,02	0,00	0,00	10,45	32,27	10,83	0,37	57,46	0,00	0,00	10	2012				
СОБИ ОБОЮДНЕ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	0,00	0,00	389	2011				
ХЛЕБ БУЛГОЧШЕННИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	8,00	43,60	9,90	2,00	59,00	0,00	0,00						
Итого за прием пищи:	790	21,7	21,6	105,1	697,6	8,20	0,26	0,13	0,04	0,09	73,94	299,94	80,13	7,39	598,97	0,00	0,01		2008				
Всего за день:		21,7	21,6	105,1	697,6	8,20	0,26	0,13	0,04	0,09	73,94	299,94	80,13	7,39	598,97	0,00	0,01						

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. ср. г.		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	F, мг							
																		Е, мг	В6, мг	В12, мг	С, мг	В1, мг		
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУТОЙ	200	1,4	4,0	8,0	74,5	8,40	0,03	0,03	0,16	0,00	31,22	38,05	14,53	0,55	195,50	0,00	0,02	98	2011					
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	160	3,1	5,0	25,1	157,8	22,40	0,16	0,00	0,04	0,00	22,40	84,25	51,99	1,28	0,00	0,00	333	2008						
ПЕЧЕНЬ ПУШЕНАЯ В СОУСЕ	90	12,0	8,4	4,5	180,3	8,44	0,14	0,99	4,01	0,00	25,77	172,83	111,73	3,73	197,15	0,02	0,12	281	2011					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОГО ПАПУСЫ	90	1,0	3,1	4,9	52,6	15,18	0,01	0,01	0,00	0,00	25,25	19,61	8,62	0,35	156,39	0,00	0,01	47	2011					
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	0,0	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	0,00	1,20	0,00	0,00	348	2011					
ХЛЕБ РУЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	38,9	163,2	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	8,46	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2011						
Итого за прием пищи:	790	22,7	21,2	99,8	685,8	52,42	0,49	1,09	4,21	0,00	127,49	383,34	83,87	9,22	659,04	0,02	0,14		2008					
Всего за день:		22,7	21,2	99,8	685,8	52,42	0,49	1,09	4,21	0,00	127,49	383,34	83,87	9,22	659,04	0,02	0,14							

9 ДЕНЬ

Пример пищи; наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. л., г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Сl, мг	Ca, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Сl, мг		
Обед																									
БОРЩ с КАПУСТОЙ и КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	4,6	16,1	50,7	6,83	0,03	0,04	0,18	0,00	41,76	41,50	20,69	1,01	294,72	0,00	0,02	92	2013						
РЫБА, ЖИЛЕЦ ЗАПЕЧЕННАЯ в МОЛОЧНОМ СОУСЕ	90	10,1	3,2	0,0	88,4	0,00	0,07	0,03	0,01	0,00	7,20	73,79	10,90	0,27	0,00	0,00	0,00	298	2009						
РИС ОТВАРНОЙ	160	3,9	6,3	41,4	238,3	0,00	0,03	0,02	0,03	0,11	30,47	81,22	29,72	0,62	60,03	0,01	0,03	304	2011						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	5,98	0,02	0,02	0,01	0,00	19,75	28,12	9,37	0,60	84,32	0,00	0,01	401	2008						
КОМПОТ из СУШЕННЫХ ПЛОДОВ (КРУГА)	200	0,0	0,0	23,2	92,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,97	0,00	2,10	0,00	1,42	0,00	0,00	401	2008						
ХЛЕБ РЯДОМ-ПШЕНИЧНЫЙ	90	5,3	0,7	33,9	163,2	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,66	15,20	3,20	108,80	0,00	0,00	401	2008						
Итого за пример пищи	790	21,4	14,9	110,2	661,8	12,81	0,30	0,15	0,23	0,11	117,45	281,22	86,78	5,70	549,29	0,01	0,06								
Всего за день:		21,4	14,9	110,2	661,8	12,81	0,30	0,15	0,23	0,11	117,45	281,22	86,78	5,70	549,29	0,01	0,06								

10 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Ед. г	клет		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Сl, мг	№ рецептур						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	5.1	3.5	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					
РАДУ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	180	15.4	19.8	15.6	302.2	7.85	0.12	0.15	0.27	0.00	28.94	168.45	34.62	2.05	646.00	0.02	0.12	309	2008						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0.6	3.7	2.2	45.2	10.02	0.03	0.02	0.05	0.00	11.09	20.55	9.71	0.57	125.73	0.00	0.01	24	2011						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.28	0.00	0.00	349	2011						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.7	33.9	163.2	0.00	0.14	0.06	0.00	0.00	14.40	69.60	15.20	3.20	108.80	0.00	0.00		2008						
Итого за прием пищи:	720	26.4	27.8	85.0	700.8	22.67	0.42	0.24	0.49	0.00	103.88	367.81	91.73	7.34	881.73	0.02	0.13								
Всего за день:		26.4	27.8	85.0	700.8	22.67	0.42	0.24	0.49	0.00	103.88	367.81	91.73	7.34	881.73	0.02	0.13								

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Se, мг	Ф, мг
Итого за весь период	272,9	259,7	1036,3	7606,7	311,77	4,14	3,04	8,27	0,42	1242,05	3732,72	1086,85	81,36	8695,01	0,11	1,08
Среднее значение за период	27,3	26,0	103,6	760,7	31,18	0,41	0,30	0,83	0,04	124,21	373,27	108,68	8,14	869,50	0,01	0,11
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,4	30,7	54,9													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ ЕЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Объем
7-11 лет	781