

**Муниципальное общеобразовательное учреждение**  
**«Средняя общеобразовательная школа №5**  
**г. Ершова Саратовской области»**

413503, г. Ершов, Дорожный проезд, д. 2а, пом. 1.

тел. 8 (84564) 5 56 00, email [ershov\\_shkola5@mail.ru](mailto:ershov_shkola5@mail.ru)

Утверждаю

Директор МОУ «СОШ №5 г. Ершова»

/А.Н. Подоляко/



09.04.2024 года

ПРИМЕРНОЕ

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МОУ «СОШ №5 г. ЕРШОВА»

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 – 18 лет

## 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		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>Обед</b>																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	9.6	8.7	20.4	198.8	7.14	0.10	0.10	0.25	0.05	33.18	140.47	35.50	1.98	644.56	7.40	0.00	0.05	91	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16.1	22.7	35.7	411.8	2.65	0.09	0.13	0.55	0.00	28.38	185.70	44.02	1.86	307.24	6.96	0.02	0.12	291	2011
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	100	1.4	5.2	8.0	84.7	4.00	0.04	0.02	0.00	0.00	27.90	52.30	12.60	0.90	175.00	3.00	0.00	0.03	11	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10/7	0.2	0.0	10.1	41.9	0.98	0.00	0.01	0.00	0.00	12.84	4.90	4.47	0.42	23.09	0.00	0.00	0.00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>817</b>	<b>30.6</b>	<b>37.0</b>	<b>95.3</b>	<b>839.1</b>	14.76	0.32	0.30	0.80	0.05	111.29	426.87	106.08	7.16	<sup>1</sup> 217.8 <sub>9</sub>	20.16	0.02	0.20		
<b>Всего за день:</b>		<b>30.6</b>	<b>37.0</b>	<b>95.3</b>	<b>839.1</b>	14.76	0.32	0.30	0.80	0.05	111.29	426.87	106.08	7.16	<sup>1</sup> 217.8 <sub>9</sub>	20.16	0.02	0.20		

## 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
<b>Обед</b>																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КБ	250	10.3	10.9	23.4	232.9	5.06	0.09	0.11	0.26	0.15	40.73	117.05	27.32	1.53	438.02	6.98	0.02	0.06	108	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	2.3	7.5	14.5	134.5	0.00	0.03	0.02	0.04	0.14	13.31	18.64	4.40	0.42	27.78	0.32	0.01	0.00	203	2011
БИТОЧКИ ИЗ КУР	80	13.5	16.4	4.2	218.1	0.54	0.06	0.18	0.12	0.50	47.11	140.31	14.82	1.32	180.65	9.83	0.02	0.07		2008
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	1.7	10.1	15.9	162.3	3.33	0.03	0.05	0.05	0.00	43.92	50.96	26.42	1.45	434.16	5.60	0.00	0.02	50	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.28	0.00	1.80	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>31.1</b>	<b>45.3</b>	<b>88.9</b>	<b>888.5</b>	8.93	0.30	0.39	0.47	0.79	162.34	370.45	84.26	6.73	1 149.5 2	25.53	0.04	0.16		
<b>Всего за день:</b>		<b>31.1</b>	<b>45.3</b>	<b>88.9</b>	<b>888.5</b>	8.93	0.30	0.39	0.47	0.79	162.34	370.45	84.26	6.73	1 149.5 2	25.53	0.04	0.16		

### 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>Обед</b>																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ФАСОЛЬ) МКБ	250	10.8	9.2	19.0	203.4	6.44	0.14	0.10	0.24	0.00	56.05	171.55	42.03	2.43	658.35	5.69	0.00	0.05	102	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4.2	6.9	24.9	179.1	11.66	0.14	0.14	0.04	0.09	75.91	112.65	36.57	1.38	883.84	11.63	0.00	0.04	312	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	100	10.0	11.1	13.6	199.1	1.58	0.06	0.07	0.03	0.00	23.48	94.95	17.35	1.47	245.73	5.03	0.00	0.03	278	2011
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1.6	5.1	8.2	87.7	25.31	0.02	0.02	0.00	0.00	42.10	31.06	14.37	0.59	260.79	2.73	0.00	0.01	40	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ	200	0.5	0.2	21.5	99.4	66.00	0.01	0.04	0.12	0.00	16.47	2.30	4.10	0.41	8.55	0.00	0.00	0.00	441	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>900</b>	<b>30.4</b>	<b>32.9</b>	<b>108.4</b>	<b>870.7</b>	110.99	0.46	0.41	0.43	0.09	223.02	456.00	123.92	8.28	2 125.25	27.87	0.01	0.13		
<b>Всего за день:</b>		<b>30.4</b>	<b>32.9</b>	<b>108.4</b>	<b>870.7</b>	110.99	0.46	0.41	0.43	0.09	223.02	456.00	123.92	8.28	2 125.25	27.87	0.01	0.13		

### 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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	
<b>Обед</b>																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МКБ	250	7.4	9.7	10.1	158.1	12.64	0.07	0.08	0.25	0.00	49.81	91.95	28.42	1.71	459.52	6.56	0.00	0.04	88	2011	
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.9	5.4	35.4	209.9	0.00	0.05	0.03	0.03	0.09	31.71	160.55	21.30	1.04	95.17	0.00	0.02	0.03	181	2008	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	11.6	14.1	5.4	195.3	1.89	0.05	0.08	0.33	0.00	29.21	113.04	21.56	1.78	301.78	6.05	0.00	0.04	246	2011	
РЕДИС С МАСЛОМ С Т/О	100	1.1	10.1	3.1	108.0	23.00	0.01	0.00	0.03	0.00	42.00	38.00	12.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	32	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0.1	0.0	9.9	39.9	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	10.68	3.71	3.82	0.37	13.31	0.00	0.00	0.00	376	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>28.4</b>	<b>39.7</b>	<b>85.0</b>	<b>813.2</b>	<b>37.56</b>	<b>0.26</b>	<b>0.25</b>	<b>0.64</b>	<b>0.09</b>	<b>172.40</b>	<b>450.75</b>	<b>96.60</b>	<b>7.90</b>	<b>937.78</b>	<b>15.41</b>	<b>0.02</b>	<b>0.11</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>28.4</b>	<b>39.7</b>	<b>85.0</b>	<b>813.2</b>	<b>37.56</b>	<b>0.26</b>	<b>0.25</b>	<b>0.64</b>	<b>0.09</b>	<b>172.40</b>	<b>450.75</b>	<b>96.60</b>	<b>7.90</b>	<b>937.78</b>	<b>15.41</b>	<b>0.02</b>	<b>0.11</b>			

### 5 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	І, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Обед</b>																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КБ	250	9.5	11.5	22.3	231.4	4.62	0.09	0.09	0.27	0.00	37.16	103.42	26.05	1.53	391.09	5.58	0.01	0.07	111	2011
КУЛЕШ С МЯСОМ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ	250	20.9	19.4	26.0	361.9	0.67	0.18	0.17	0.00	0.00	25.36	255.28	98.54	4.78	474.29	8.05	0.00	0.05	203.4	2012
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	0.8	10.1	2.6	105.0	2.45	0.02	0.01	0.00	0.00	12.83	22.33	8.10	0.38	77.87	0.51	0.00	0.00	30	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.28	0.00	1.80	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>34.5</b>	<b>41.5</b>	<b>81.8</b>	<b>838.9</b>	7.74	0.39	0.31	0.27	0.00	92.64	424.53	143.99	8.70	1 012.16	16.94	0.01	0.13		
<b>Всего за день:</b>		<b>34.5</b>	<b>41.5</b>	<b>81.8</b>	<b>838.9</b>	7.74	0.39	0.31	0.27	0.00	92.64	424.53	143.99	8.70	1 012.16	16.94	0.01	0.13		

### 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>Обед</b>																				
БОРЩ СИБИРСКИЙ НА МКБ	250	9.4	7.5	18.7	180.9	9.58	0.10	0.10	0.26	0.05	57.75	138.49	40.07	2.40	599.29	8.23	0.00	0.04	80	2008
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	200	19.1	20.4	38.1	412.6	0.98	0.08	0.12	0.48	0.00	24.55	212.35	46.93	2.60	394.69	8.35	0.01	0.08	265	2008
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	1.7	10.1	15.9	162.3	3.33	0.03	0.05	0.05	0.00	43.92	50.96	26.42	1.45	434.16	5.60	0.00	0.02	50	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.5	0.2	21.5	99.4	66.00	0.01	0.04	0.12	0.00	16.47	2.30	4.10	0.41	8.55	0.00	0.00	0.00	441	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>34.0</b>	<b>38.6</b>	<b>115.5</b>	<b>957.1</b>	79.89	0.30	0.35	0.91	0.05	151.70	447.59	127.02	8.86	1 504.6 <sub>9</sub>	24.98	0.01	0.14		
<b>Всего за день:</b>		<b>34.0</b>	<b>38.6</b>	<b>115.5</b>	<b>957.1</b>	79.89	0.30	0.35	0.91	0.05	151.70	447.59	127.02	8.86	1 504.6 <sub>9</sub>	24.98	0.01	0.14		

## 7 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>Обед</b>																				
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9.4	2.9	16.8	131.3	4.86	0.09	0.08	0.33	0.05	31.85	62.28	26.99	1.02	367.02	4.12	0.00	0.03	87	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	180	2.3	7.5	14.5	134.5	0.00	0.03	0.02	0.04	0.14	13.31	18.64	4.40	0.42	27.78	0.32	0.01	0.00	203	2011
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	100	12.5	17.5	2.4	217.3	0.68	0.04	0.12	0.26	0.18	43.38	128.97	19.07	1.71	271.95	8.52	0.00	0.04	38	2012
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1.6	5.1	8.2	87.7	25.31	0.02	0.02	0.00	0.00	42.10	31.06	14.37	0.59	260.79	2.73	0.00	0.01	40	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0.1	0.0	9.9	39.9	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	10.68	3.71	3.82	0.37	13.31	0.00	0.00	0.00	376	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>28.9</b>	<b>33.5</b>	<b>72.8</b>	<b>709.7</b>	9.56	0.29	0.29	0.64	0.36	136.11	309.39	76.38	6.42	923.06	18.76	0.01	0.09		
<b>Всего за день:</b>		<b>28.9</b>	<b>33.5</b>	<b>72.8</b>	<b>709.7</b>	9.56	0.29	0.29	0.64	0.36	136.11	309.39	76.38	6.42	923.06	18.76	0.01	0.09		



## 8 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Обед</b>																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	250	10.3	10.9	23.4	232.9	5.06	0.09	0.11	0.26	0.15	40.73	117.05	27.32	1.53	438.02	6.98	0.02	0.06	108	2011
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	150	15.9	6.8	33.2	257.7	0.00	0.43	0.10	0.03	0.11	64.91	145.70	57.92	4.49	521.34	3.63	0.00	0.02	199	2011
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	11.6	14.1	5.4	195.3	1.89	0.05	0.08	0.33	0.00	29.21	113.04	21.56	1.78	301.78	6.05	0.00	0.04	246	2011
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	100	1.4	5.2	8.0	84.7	4.00	0.04	0.02	0.00	0.00	27.90	52.30	12.60	0.90	175.00	3.00	0.00	0.03	11	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.28	0.00	1.80	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	349	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>42.5</b>	<b>37.4</b>	<b>100.8</b>	<b>911.3</b>	10.96	0.70	0.35	0.63	0.26	180.03	471.59	130.70	10.70	1505.04	22.46	0.02	0.15		
<b>Всего за день:</b>		<b>42.5</b>	<b>37.4</b>	<b>100.8</b>	<b>911.3</b>	10.96	0.70	0.35	0.63	0.26	180.03	471.59	130.70	10.70	1505.04	22.46	0.02	0.15		

### 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Обед</b>																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (ПЕРЛОВОЙ) НА МКБ	250	7.8	7.0	17.6	164.5	4.84	0.08	0.08	0.24	0.00	33.11	119.65	27.77	1.59	458.78	5.69	0.00	0.04	101	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4.2	6.9	24.9	179.1	11.66	0.14	0.14	0.04	0.09	75.91	112.65	36.57	1.38	883.84	11.63	0.00	0.04	312	2011
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	16.5	2.5	0.7	92.1	1.10	0.09	0.10	0.02	0.03	47.45	235.69	54.08	0.90	461.72	159.73	0.02	0.67	227	2011
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С Т/О	100	0.7	10.1	2.3	102.6	9.10	0.03	0.04	0.01	0.00	20.93	38.42	12.74	0.91	128.31	2.73	0.00	0.02	19	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ	200	0.5	0.2	21.5	99.4	66.00	0.01	0.04	0.12	0.00	16.47	2.30	4.10	0.41	8.55	0.00	0.00	0.00	441	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>900</b>	<b>33.0</b>	<b>27.1</b>	<b>88.2</b>	<b>739.6</b>	92.70	0.44	0.44	0.43	0.12	202.87	552.20	144.76	7.18	2 009.20	182.57	0.02	0.77		
<b>Всего за день:</b>		<b>33.0</b>	<b>27.1</b>	<b>88.2</b>	<b>739.6</b>	92.70	0.44	0.44	0.43	0.12	202.87	552.20	144.76	7.18	2 009.20	182.57	0.02	0.77		

## 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Обед</b>																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	250	12.3	10.1	21.5	226.5	4.84	0.22	0.10	0.24	0.00	48.98	135.77	43.20	2.94	620.22	6.96	0.00	0.04	102	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	180	2.3	7.5	14.5	134.5	0.00	0.03	0.02	0.04	0.14	13.31	18.64	4.40	0.42	27.78	0.32	0.01	0.00	203	2011
КОТЛЕТА ОСОБАЯ	90	15.0	12.2	8.8	205.4	0.67	0.05	0.09	0.00	0.00	13.65	131.79	17.37	1.93	290.87	5.97	0.00	0.04	474	1997
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0.5	2.0	3.8	35.8	1.15	0.01	0.01	0.09	0.00	12.70	10.17	5.24	0.25	61.89	0.81	0.00	0.00	364	2008
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ	100	0.8	10.1	2.6	105.0	2.45	0.02	0.01	0.00	0.00	12.83	22.33	8.10	0.38	77.87	0.51	0.00	0.00	30	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0.1	0.0	9.9	39.9	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	10.68	3.71	3.82	0.37	13.31	0.00	0.00	0.00	376	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>930</b>	<b>34.9</b>	<b>37.4</b>	<b>87.7</b>	<b>828.8</b>	10.68	0.44	0.28	0.38	0.14	136.21	395.88	96.12	8.81	<sup>1</sup> 257.0 7	19.86	0.01	0.12		
<b>Всего за день:</b>		<b>34.9</b>	<b>37.4</b>	<b>87.7</b>	<b>828.8</b>	10.68	0.44	0.28	0.38	0.14	136.21	395.88	96.12	8.81	<sup>1</sup> 257.0 7	19.86	0.01	0.12		

### 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	328,4	370,5	924,5	8396,9	383.77	3.90	3.37	5.60	1.93	1 568.61	4 305.25	1 129.82	80.74	13 641.66	374.54	0.18	1.99
Среднее значение за период	32.8	37.0	92.4	839.7	38.38	0.39	0.34	0.56	0.19	156.86	430.53	112.98	8.07	1 364.17	37.45	0.02	0.20
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.6	39.7	44.7														

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

Возраст детей	Обед
12 и старше	869