Примерное меню рационального питания для обучающихся МБОУ "Лицей № 1 п.Первомайский»
Утверждаю
Составлено по сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Директор МБОУ «Лицей № 1 п.Первомайский»
Разработчики Тутельян В.А., Могильный М.П. 2008 - 2011гг.,Сборник мет.рекомендаций Санкт.Питер. 2008г.
имени И.С. Артищева»
Возрастная категория для детей 7 - 11 лет
_____ О.И.Немцева
Сезон: весенне-летний
«_____»_____202 г.
Режим питания:
пн-пт. завтрак с 09.10 до 11.55
пн.-пт. обед с 13:10 .до 13:40

Подписан цифровой подписью: О.И. Немцева
DN: CN=О.И. Немцева
Основание: Я подтверждаю этот документ
Расположение:
Дата: 2025.05.14 10:13:21 +05'00'
Foxit PDF Reader Версия: 12.0.1

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5.9	8.0	26.7	289.6	0.0	1.29	0.0	0.65	0.0	0.0	136.7	19.35	113.5	1.29	0.00	0.00	0.00	0.0	189	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.0	0.00	0.1	0.81	0.8	0.1	19.93	4.35	69.55	0.91	56.35	8.05	0.02	0.0	209	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	14.4	96.1	0.0	0.52	0.0	0.00	0.0	0.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.00	0.0	0.39	0.0	0.0	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.0	ПР	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН,МАНДАРИН,ЯБЛОКО,БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	0.4	0.4	9.5	45.6	0.02	4.00	0.01	0.63	0.00	0.02	14.40	7.20	9.90	1.98	278.00	2.00	0.01	0.00	340	2011
Итого за прием пищи:	**560**	**16.6**	**16.0**	**60.9**	**540.0**	0.1	5.81	0.1	2.48	0.8	0.3	175.6	37.50	209.7	4.58	360.15	10.0	0.03	0.0		
Обед																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ,ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ	60	0.6	0.1	2.2	13.9	0.03	5.98	0.08	0.23	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4.6	4.3	15.1	117.7	0.1	3.72	0.2	3.26	0.0	0.0	28.91	26.64	62.62	1.53	378.58	3.56	0.02	0.0	102	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	21.9	27.4	51.2	417.1	0.1	1.48	0.4	4.84	0.0	0.1	30.44	54.16	249.2	2.26	310.32	7.97	0.15	0.0	291	2011
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0.3	0.1	25.9	106.9	0.0	8.04	0.0	0.07	0.0	0.0	17.24	5.38	6.94	0.09	67.21	0.67	0.01	0.0	346	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.0	0.00	0.0	0.78	0.0	0.0	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.0	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.0	0.08	0.0	0.07	0.0	0.0	14.60	8.00	25.00	0.00	33.20	0.00	10.2	6.1	ПР	
Итого за прием пищи:	**720**	**32.1**	**32.8**	**124.0**	**802.2**	0.4	19.3	0.7	9.25	0.0	0.3	100.3	107.3	377.3	4.68	840.91	12.2	10.3	6.2		
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	162.5	0.0	0.03	0.0	0.17	0.1	0.0	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.0	ПР	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	250	1.3	0.3	25.3	107.5	0.0	5.00	0.0	0.00	0.0	0.0	17.50	10.00	17.50	3.50	300.00	2.50	0.00	0.0	389	2011
Итого за прием пищи:	**300**	**7.6**	**3.6**	**48.6**	**270.0**	0.0	5.03	0.0	0.17	0.1	0.1	46.59	18.06	76.99	3.98	364.45	3.86	0.01	0.0		
Всего за день:		**56.2**	**52.4**	**233.6**	**1 612.1**	0.72	30.14	0.95	11.90	1.00	0.75	322.65	162.94	664.14	13.24	1 565.5	26.11	10.43	6.23		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОВОЩНЫЕ ПАЛОЧКИ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.02	5.98	0.01	0.06	0.00	0.02	13.75	8.37	25.12	0.60	84.32	1.79	0.01	0.00	71	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ	120	16.7	12.8	15.3	201.2	0.09	14.38	0.13	3.24	0.00	0.15	73.73	34.16	147.46	1.80	220.19	6.69	0.12	0.02	314	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	150	5.7	4.8	34.9	205.9	0.10	0.00	0.02	0.11	0.08	0.04	30.88	22.97	58.61	1.08	94.88	0.00	0.01	0.01	202	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	**560**	**25.6**	**17.8**	**81.9**	**548.6**	0.26	20.43	0.16	4.00	0.08	0.25	141.41	83.97	269.00	5.33	481.32	8.48	0.14	0.03		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С	60	3.8	4.0	3.4	65.8	0.04	1.55	0.02	1.67	0.13	0.05	14.10	16.84	53.38	0.85	130.73	1.70	0.00	0.01	51	2011
БОРЩ СИБИРСКИЙ	200	3.1	3.5	14.9	103.9	0.06	7.70	0.17	1.49	0.00	0.06	36.88	25.32	71.20	1.19	402.11	3.80	0.01	0.00	80	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	24.1	23.1	21.4	389.9	0.18	11.57	0.04	1.02	0.08	0.23	24.69	50.66	250.22	3.90	1 156.85	15.53	0.10	0.00	259	2011
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	78.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	5.00	2.00	8.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.09	0.08	0.00	0.07	0.00	0.07	14.60	8.00	25.00	0.00	33.20	0.00	10.20	6.18	ПР	
Итого за прием пищи:	**720**	**35.8**	**31.5**	**97.2**	**784.1**	0.44	22.90	0.23	5.13	0.21	0.43	104.47	116.02	441.40	7.14	1 774.49	21.03	10.32	6.19		
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	162.5	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	ПР	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	250	0.3	0.1	28.1	115.7	0.01	2.25	0.01	0.12	0.00	0.01	21.70	10.72	10.13	0.17	97.40	0.75	0.00	0.00	375	2011
Итого за прием пищи:	**300**	**6.6**	**3.4**	**51.5**	**278.2**	0.07	2.28	0.05	0.29	0.11	0.09	50.79	18.78	69.62	0.65	161.85	2.11	0.01	0.01		
Всего за день:		**67.9**	**52.8**	**230.6**	**1 610.8**	0.77	45.61	0.44	9.42	0.40	0.77	296.67	218.77	780.02	13.12	2 417.66	31.62	10.47	6.23		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С	180	26.6	13.6	24.2	232.3	0.0	1.17	0.0	2.2	0.1	0.3	230.0	36.00	273.1	1.04	314.98	3.85	0.04	0.0	224	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	3.5	5.7	9.3	78.3	0.0	0.06	0.0	0.1	0.0	0.0	83.77	5.52	57.72	0.28	25.01	0.00	0.00	0.0	3	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	0.0	0.52	0.0	0.0	0.0	0.1	113.5	19.50	87.89	0.40	169.77	9.00	0.00	0.0	432	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.00	0.0	0.3	0.0	0.0	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.0	ПР	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.2	7.3	36.9	0.0	15.20	0.0	0.2	0.0	0.0	31.50	9.90	15.30	0.09	155.00	0.00	0.14	0.0	340	2011
Итого за прием пищи:	**530**	**33.9**	**20.9**	**73.2**	**501.9**	0.2	16.95	0.1	2.9	0.1	0.5	463.3	77.52	450.8	2.21	690.56	12.8	0.18	0.0		
Обед																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (	60	0.8	0.0	2.9	15.1	0.0	60.00	0.1	0.4	0.0	0.0	4.32	5.94	8.64	0.54	97.80	1.80	0.01	0.0	71	2008
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	1.4	2.2	10.7	118.2	0.0	5.28	0.1	0.9	0.0	0.0	16.97	17.43	39.50	0.68	371.22	3.64	0.02	0.0	103	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	90	13.5	13.0	9.4	208.1	0.0	0.58	0.0	0.1	0.0	0.1	33.16	15.01	123.1	1.12	174.01	5.81	0.08	0.0	297	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.7	6.0	15.8	134.4	0.0	31.20	0.1	2.7	0.0	0.0	79.48	30.57	61.23	1.80	388.03	6.18	0.02	0.0	139	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.0	4.00	0.0	0.0	0.0	0.0	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.0	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.0	0.00	0.0	0.7	0.0	0.0	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.0	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.0	0.08	0.0	0.0	0.0	0.0	14.60	8.00	25.00	0.00	33.20	0.00	10.2	6.1	ПР	
Итого за прием пищи:	**760**	**25.0**	**22.3**	**88.5**	**708.2**	0.41	101.14	0.56	5.09	0.00	0.39	171.73	98.15	305.08	7.74	1 355.8	19.43	10.34	6.19		
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	190.2	0.0	0.03	0.0	0.1	0.1	0.0	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.0	ПР	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	250	0.5	0.0	19.2	79.8	0.0	1.04	0.0	0.0	0.0	0.0	29.42	12.87	16.76	1.60	63.73	0.00	0.00	0.0	377	2011
Итого за прием пищи:	**300**	**6.8**	**3.3**	**42.6**	**270.0**	0.0	1.07	0.0	0.1	0.1	0.1	58.51	20.93	76.25	2.08	128.18	1.36	0.01	0.0		
Всего за день:		**65.6**	**46.5**	**204.3**	**1 480.1**	0.69	119.16	0.76	8.17	0.27	1.02	693.63	196.60	832.14	12.03	2 174.6	33.64	10.53	6.22		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С	90	12.5	8.1	2.9	134.7	0.0	1.32	0.5	2.09	0.0	0.0	15.39	10.96	19.03	0.37	87.47	1.75	0.01	0.0	229	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ	150	3.1	5.2	21.3	245.1	0.1	10.3	0.0	0.25	0.0	0.1	34.95	29.00	83.74	1.18	760.19	8.42	0.04	0.0	128	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.7	0.0	0.84	0.0	0.00	0.0	0.0	23.62	10.37	13.56	1.30	51.47	0.00	0.00	0.0	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.00	0.0	0.39	0.0	0.0	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.0	ПР	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.3	10.0	45.6	0.0	2.00	0.0	0.36	0.0	0.0	17.10	10.80	14.40	1.80	155.00	1.00	0.01	0.0	340	2011
Итого за прием пищи:	**560**	**17.9**	**13.7**	**59.6**	**536.4**	0.19	14.52	0.55	3.09	0.08	0.19	95.66	67.73	147.53	5.05	1 079.9	11.17	0.06	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И	60	4.7	19.5	7.0	81.1	0.0	6.00	0.0	6.70	0.0	0.0	168.0	24.00	111.0	1.70	0.00	0.00	0.00	0.0	48	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕЛЬМЕНЯМИ	200	1.6	2.2	12.2	75.6	0.0	6.08	0.1	0.98	0.0	0.0	18.28	19.59	44.72	0.77	428.05	4.14	0.02	0.0	88	2011
ГУЛЯШ	90	15.7	15.9	3.1	270.0	0.0	1.00	0.0	2.20	0.0	0.0	14.00	20.00	150.0	2.00	0.00	0.00	0.00	0.0	260	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.0	0.00	0.0	0.30	0.0	0.0	11.00	26.00	78.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.0	323	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	23.2	95.7	0.0	1.60	0.0	0.25	0.0	0.0	19.81	5.92	3.96	0.79	112.82	0.80	0.00	0.0	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.0	0.00	0.0	0.78	0.0	0.0	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.0	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.0	0.08	0.0	0.07	0.0	0.0	14.60	8.00	25.00	0.00	33.20	0.00	10.2	6.1	ПР	
Итого за прием пищи:	**760**	**30.4**	**43.3**	**112.9**	**874.9**	0.3	14.7	0.2	11.2	0.0	0.1	254.8	116.7	446.2	6.66	625.67	4.94	10.2	6.1		
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	192.6	0.0	0.03	0.0	0.17	0.1	0.0	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.0	ПР	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	250	0.0	0.0	19.4	77.4	0.0	0.00	0.0	0.00	0.0	0.0	10.64	2.29	0.00	0.00	1.36	0.00	0.01	0.0	349	2011
Итого за прием пищи:	**300**	**6.3**	**3.3**	**42.8**	**270.0**	0.0	0.03	0.0	0.17	0.1	0.0	39.73	10.35	59.49	0.48	65.81	1.36	0.02	0.0		
Всего за день:		**54.6**	**60.3**	**215.2**	**1 681.3**	0.56	29.31	0.85	14.54	0.19	0.42	390.28	194.79	653.30	12.19	1 771.4	17.47	10.31	6.19		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.02	5.98	0.01	0.06	0.00	0.02	13.75	8.37	25.12	0.60	84.32	1.79	0.01	0.00	71	2008
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ	150	18.7	23.0	38.6	306.0	0.07	0.60	0.40	5.03	0.00	0.11	20.56	45.06	205.79	2.48	368.28	7.79	0.08	0.01	244	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011
СОК (ИНД.УПАК.)	200	0.6	0.0	32.0	131.9	0.03	4.80	0.10	0.00	0.00	0.07	9.00	21.60	27.00	0.36	304.00	0.00	0.00	0.00	ПР	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	**630**	**21.6**	**23.2**	**97.4**	**555.8**	0.15	11.45	0.51	5.48	0.00	0.23	64.06	90.20	287.32	5.09	825.63	9.58	0.09	0.01		
Обед																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	60	1.6	4.3	5.8	68.1	0.04	3.80	0.38	1.85	0.11	0.06	14.09	13.47	36.11	0.55	192.20	2.98	0.02	0.00	40	2011
СУП С РЫБНЫМИ	200	0.0	0.0	0.0	86.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	87	2011
КНЕЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	120	18.3	20.5	4.7	275.1	0.08	1.28	0.18	0.56	0.25	0.17	31.07	20.98	167.23	1.79	204.21	8.15	0.12	0.02	319	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	150	5.7	4.8	34.9	205.9	0.10	0.00	0.02	0.11	0.08	0.04	30.88	22.97	58.61	1.08	94.88	0.00	0.01	0.01	202	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.2	0.1	22.4	92.5	0.01	1.80	0.01	0.10	0.00	0.01	17.36	8.58	8.10	0.14	77.92	0.60	0.00	0.00	375	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.09	0.08	0.00	0.07	0.00	0.07	14.60	8.00	25.00	0.00	33.20	0.00	10.20	6.18	ПР	
Итого за прием пищи:	**790**	**30.5**	**30.5**	**97.4**	**874.3**	0.38	6.96	0.59	3.47	0.44	0.37	117.20	87.20	328.65	4.36	654.01	11.73	10.36	6.21		
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	192.5	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	ПР	
СНЕЖОК	250	7.3	6.3	10.0	132.5	0.10	1.75	0.07	0.18	0.00	0.43	300.00	35.00	237.50	0.25	365.00	22.50	0.05	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	**300**	**13.6**	**9.6**	**33.4**	**325.0**	0.16	1.78	0.11	0.35	0.11	0.51	329.09	43.06	296.99	0.73	429.45	23.86	0.06	0.01		
Всего за день:		**65.7**	**63.2**	**228.2**	**1 755.1**	0.69	20.19	1.21	9.30	0.55	1.11	510.35	220.46	912.96	10.18	1 909.09	45.17	10.51	6.23		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7.2	8.9	31.5	236.1	0.1	1.29	0.0	0.1	0.0	0.0	141.9	46.44	178.0	2.5	0.00	0.00	0.00	0.0	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	3.5	5.7	9.3	78.3	0.0	0.06	0.0	0.1	0.0	0.0	83.77	5.52	57.72	0.2	25.01	0.00	0.00	0.0	3	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.7	24.3	146.8	0.0	0.52	0.0	0.0	0.0	0.1	111.4	27.49	95.58	0.8	207.29	9.00	0.00	0.0	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.00	0.0	0.3	0.0	0.0	4.60	6.60	16.80	0.4	25.80	0.00	0.00	0.0	ПР	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1.5	0.5	20.4	93.1	0.0	4.00	0.0	0.0	0.0	0.0	7.20	37.80	25.20	0.5	348.00	0.00	0.00	0.0	340	2011
Итого за прием пищи:	**550**	**17.4**	**18.9**	**95.5**	**601.7**	0.2	5.87	0.1	0.6	0.0	0.2	348.9	123.8	373.3	4.6	606.10	9.00	0.00	0.0		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	3.1	4.9	52.6	0.0	15.1	0.0	1.2	0.0	0.0	25.25	8.62	18.61	0.3	156.39	1.64	0.01	0.0	47	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4.6	4.3	15.1	117.7	0.1	3.72	0.2	3.2	0.0	0.0	28.91	26.64	62.62	1.5	378.58	3.56	0.02	0.0	102	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	120	16.8	10.8	9.9	204.2	0.0	0.04	0.0	0.6	0.3	0.0	22.85	7.63	41.92	0.6	56.62	3.50	0.01	0.0	234	2011
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	150	3.2	5.4	32.7	192.1	0.0	0.52	0.2	0.4	0.0	0.0	10.24	23.79	68.72	0.5	77.28	1.31	0.02	0.0	58	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	15.5	61.9	0.0	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	8.52	1.83	0.00	0.0	1.09	0.00	0.00	0.0	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.0	0.00	0.0	0.7	0.0	0.0	9.20	13.20	33.60	0.8	51.60	0.00	0.01	0.0	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.0	0.08	0.0	0.0	0.0	0.0	14.60	8.00	25.00	0.0	33.20	0.00	10.2	6.1	ПР	
Итого за прием пищи:	**790**	**30.2**	**24.4**	**107.7**	**775.1**	0.3	19.5	0.4	6.4	0.4	0.2	119.5	89.71	250.4	3.8	754.76	10.0	10.2	6.1		
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	162.5	0.0	0.03	0.0	0.1	0.1	0.0	29.09	8.06	59.49	0.4	64.45	1.36	0.01	0.0	ПР	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	250	0.4	0.2	26.9	112.8	0.0	30.0	0.0	0.2	0.0	0.0	21.36	12.41	11.14	0.4	132.65	0.38	0.01	0.0	375	2011
Итого за прием пищи:	**300**	**6.7**	**3.5**	**50.3**	**275.3**	0.0	30.0	0.0	0.4	0.1	0.1	50.45	20.47	70.63	0.9	197.10	1.74	0.02	0.0		
Всего за день:		**54.3**	**46.8**	**253.5**	**1 652.0**	0.70	55.44	0.66	7.50	0.57	0.58	518.92	234.03	694.42	9.44	1 557.9	20.75	10.29	6.20		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	16.1	28.9	6.6	248.9	0.0	0.70	0.3	1.9	2.0	0.4	255.6	26.31	278.7	2.03	314.49	27.8	0.04	0.0	211	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН)	30	1.3	10.1	9.0	92.0	0.0	0.00	0.0	0.2	0.1	0.0	5.00	2.40	14.40	0.24	19.90	0.00	0.00	0.0	1	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.1	3.1	16.0	105.3	0.0	0.59	0.0	0.0	0.0	0.1	119.7	20.15	84.61	1.33	189.23	9.00	0.00	0.0	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.00	0.0	0.3	0.0	0.0	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.0	ПР	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.3	10.0	45.6	0.0	2.00	0.0	0.3	0.0	0.0	17.10	10.80	14.40	1.80	155.00	1.00	0.01	0.0	340	2011
Итого за прием пищи:	**500**	**22.5**	**42.5**	**51.6**	**539.1**	0.1	3.29	0.4	2.9	2.1	0.6	402.1	66.26	408.9	5.80	704.42	37.8	0.05	0.0		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С	60	0.7	3.6	2.7	47.2	0.0	4.90	0.0	1.7	0.0	0.0	4.05	1.83	7.64	0.14	25.41	0.44	0.00	0.0	25	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1.5	4.1	8.6	77.3	0.0	6.80	0.1	1.8	0.0	0.0	23.57	16.81	36.90	0.68	293.19	3.12	0.01	0.0	99	2011
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННО-	90	17.2	17.6	1.8	233.8	0.0	1.22	0.0	0.2	0.0	0.1	18.22	17.40	145.8	1.47	215.97	6.27	0.11	0.0	290	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.7	4.8	34.9	205.9	0.1	0.00	0.0	0.1	0.0	0.0	30.88	22.97	58.61	1.08	94.88	0.00	0.01	0.0	202	2011
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.0	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	9.27	1.98	0.00	0.00	1.26	0.00	0.00	0.0	348	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.0	0.00	0.0	0.7	0.0	0.0	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.0	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.0	0.08	0.0	0.0	0.0	0.0	14.60	8.00	25.00	0.00	33.20	0.00	10.2	6.1	ПР	
Итого за прием пищи:	**760**	**29.7**	**30.9**	**97.0**	**788.2**	0.3	13.0	0.3	4.7	0.0	0.3	109.7	82.19	307.5	4.17	715.51	9.83	10.3	6.2		
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	162.5	0.0	0.03	0.0	0.1	0.1	0.0	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.0	ПР	
СОК ФРУКТОВЫЙ ИЛИ ЯГОДНЫЙ	250	1.3	0.3	25.3	107.5	0.0	5.00	0.0	0.0	0.0	0.0	17.50	10.00	17.50	3.50	300.00	2.50	0.00	0.0	389	2011
Итого за прием пищи:	**300**	**7.6**	**3.6**	**48.6**	**270.0**	0.0	5.03	0.0	0.1	0.1	0.1	46.59	18.06	76.99	3.98	364.45	3.86	0.01	0.0		
Всего за день:		**59.7**	**76.9**	**197.3**	**1 597.3**	0.65	21.32	0.77	7.89	2.35	1.11	558.53	166.51	793.52	13.95	1 784.3	51.49	10.40	6.24		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (	60	0.6	0.1	2.2	13.9	0.03	5.98	0.08	0.23	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С	120	26.9	16.0	4.4	270.2	0.02	0.02	0.02	1.89	0.00	0.01	19.25	2.65	13.92	0.10	27.55	1.77	0.00	0.00	232	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	8.8	5.4	40.2	169.3	0.23	0.95	0.37	4.77	0.06	0.14	24.94	130.88	200.32	4.61	321.46	3.59	0.03	0.01	166	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.7	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	0.02	23.62	10.37	13.56	1.30	51.47	0.00	0.00	0.00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	**560**	**39.0**	**21.7**	**77.2**	**588.2**	0.33	7.79	0.47	7.48	0.06	0.21	74.71	153.80	253.00	6.61	439.18	5.36	0.03	0.01		
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.8	3.6	4.9	55.6	0.03	2.46	0.18	1.63	0.00	0.02	14.47	11.21	24.28	0.51	170.43	2.31	0.00	0.00	67	2011
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	0.7	4.0	5.7	61.8	0.03	2.86	0.00	1.73	0.00	0.02	14.11	9.38	21.12	0.37	195.23	1.83	0.01	0.00	113	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ	200	24.8	27.5	50.9	389.4	0.10	0.59	0.32	5.25	0.00	0.16	22.58	56.60	269.79	3.20	471.03	9.88	0.10	0.01	244	2011
НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ	200	0.3	0.1	25.1	103.9	0.01	20.70	0.01	0.19	0.00	0.01	17.04	9.05	7.69	0.31	91.88	0.26	0.00	0.00	437	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.09	0.08	0.00	0.07	0.00	0.07	14.60	8.00	25.00	0.00	33.20	0.00	10.20	6.18	ПР	
Итого за прием пищи:	**720**	**31.3**	**36.0**	**116.2**	**757.3**	0.32	26.69	0.51	9.65	0.00	0.30	92.00	107.44	381.48	5.19	1 013.37	14.28	10.32	6.19		
Полдник																					
РЯЖЕНКА	250	7.5	2.5	10.5	100.0	0.05	1.25	0.00	0.00	0.00	0.00	310.00	35.00	230.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	170.0	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	ПР	
Итого за прием пищи:	**300**	**13.8**	**5.8**	**33.9**	**270.0**	0.11	1.28	0.04	0.17	0.11	0.08	339.09	43.06	289.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01		
Всего за день:		**84.1**	**63.6**	**227.4**	**1 615.5**	0.76	35.76	1.02	17.30	0.17	0.59	505.80	304.30	923.97	12.28	1 517.00	21.00	10.36	6.21		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.2	7.3	36.9	0.0	15.2	0.0	0.2	0.0	0.0	31.50	9.90	15.30	0.0	155.00	0.00	0.14	0.0	340	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	180	13.3	14.1	12.1	286.1	0.0	5.10	0.0	1.9	0.0	0.2	115.0	18.00	160.0	0.6	220.07	1.88	0.03	0.0	224	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	0.0	0.52	0.0	0.0	0.0	0.1	113.5	19.50	87.89	0.4	169.77	9.00	0.00	0.0	432	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.00	0.0	0.3	0.0	0.0	4.60	6.60	16.80	0.4	25.80	0.00	0.00	0.0	ПР	
Итого за прием пищи:	**500**	**17.1**	**15.7**	**51.8**	**477.4**	0.1	20.8	0.1	2.5	0.0	0.4	264.6	54.00	279.9	1.4	570.64	10.8	0.17	0.0		
Обед																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (	60	0.8	0.0	2.9	15.1	0.0	60.0	0.1	0.4	0.0	0.0	4.32	5.94	8.64	0.5	97.80	1.80	0.01	0.0	71	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2.2	3.4	13.4	108.6	0.0	5.36	0.1	1.9	0.0	0.0	20.00	20.80	58.40	0.8	388.06	3.52	0.02	0.0	96	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17.3	22.0	19.2	344.6	0.1	9.67	0.2	3.3	0.0	0.1	30.97	40.90	191.0	2.3	785.11	11.1	0.14	0.0	309	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	23.2	95.7	0.0	1.60	0.0	0.2	0.0	0.0	19.81	5.92	3.96	0.7	112.82	0.80	0.00	0.0	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.0	0.00	0.0	0.7	0.0	0.0	9.20	13.20	33.60	0.8	51.60	0.00	0.01	0.0	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.0	0.08	0.0	0.0	0.0	0.0	14.60	8.00	25.00	0.0	33.20	0.00	10.2	6.1	ПР	
Итого за прием пищи:	**720**	**25.1**	**26.5**	**88.3**	**710.5**	0.42	76.71	0.60	6.75	0.00	0.37	98.90	94.76	320.66	5.32	1 468.5	17.25	10.38	6.20		
Полдник																					
ЧАЙ С САХАРОМ	250	0.4	0.0	19.1	77.8	0.0	0.08	0.0	0.0	0.0	0.0	20.08	10.63	15.57	1.5	53.41	0.00	0.00	0.0	376	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	192.5	0.0	0.03	0.0	0.1	0.1	0.0	29.09	8.06	59.49	0.4	64.45	1.36	0.01	0.0	ПР	
Итого за прием пищи:	**300**	**6.7**	**3.3**	**42.4**	**270.3**	0.0	0.11	0.0	0.1	0.1	0.1	49.17	18.69	75.06	2.0	117.86	1.36	0.01	0.0		
Всего за день:		**48.9**	**45.5**	**182.6**	**1 458.2**	0.65	97.64	0.74	9.47	0.20	0.91	412.69	167.45	675.71	8.84	2 157.0	29.49	10.56	6.24		

10 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОВОЩНЫЕ ПАЛОЧКИ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.02	5.98	0.01	0.06	0.00	0.02	13.75	8.37	25.12	0.60	84.32	1.79	0.01	0.00	71	2008
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" С	120	15.2	19.2	9.3	206.3	0.09	1.10	0.33	4.45	0.16	0.13	37.30	29.74	165.57	2.56	306.57	8.09	0.04	0.00	38	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	150	5.7	4.8	34.9	205.9	0.10	0.00	0.02	0.11	0.08	0.04	30.88	22.97	58.61	1.08	94.88	0.00	0.01	0.01	202	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	**550**	**23.3**	**24.2**	**70.9**	**530.1**	0.24	7.15	0.36	5.01	0.24	0.22	102.68	76.25	278.71	5.89	554.80	9.88	0.06	0.01		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	0.01	3.00	0.00	0.00	0.00	0.01	13.80	8.40	14.40	0.36	84.60	0.00	0.00	0.00		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С	200	1.5	4.1	7.3	72.2	0.04	10.00	0.21	1.82	0.00	0.05	33.10	17.50	34.11	0.79	262.30	3.32	0.02	0.00	88	2011
ГУЛЯШ	90	15.7	15.9	3.1	270.0	0.04	1.00	0.01	2.20	0.00	0.00	14.00	20.00	150.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	260	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ	150	6.5	5.4	38.2	178.2	0.13	0.00	0.03	1.15	0.00	0.00	27.53	34.42	147.98	2.30	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008
КИСЕЛЬ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.88	1.71	0.00	0.00	0.87	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.09	0.08	0.00	0.07	0.00	0.07	14.60	8.00	25.00	0.00	33.20	0.00	10.20	6.18	ПР	
Итого за прием пищи:	**760**	**28.9**	**26.3**	**89.0**	**713.5**	0.37	14.08	0.25	6.02	0.00	0.15	120.11	103.23	405.09	6.25	432.57	3.32	10.23	6.18		
Полдник																					
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	250	0.0	0.0	24.2	96.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.59	2.48	0.00	0.00	1.58	0.00	0.00	0.00	348	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	193.5	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	ПР	
Итого за прием пищи:	**300**	**6.3**	**3.3**	**47.6**	**290.2**	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	40.68	10.54	59.49	0.48	66.03	1.36	0.01	0.01		
Всего за день:		**58.5**	**53.8**	**207.5**	**1 533.8**	0.67	21.26	0.65	11.20	0.35	0.45	263.47	190.02	743.29	12.62	1 053.40	14.56	10.30	6.20		

МБОУ "Павловскй лицей им.В.А.Нарывского"

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	615,5	561,5	2180,0	15996,1	6.86	475.83	8.05	106.69	6.05	7.71	4 472.99	2 055.87	7 673.47	117.89	17 908.10	291.30	104.16	62.19
Среднее значение за период	61.6	56.2	218.0	1 599.6	0.69	47.58	0.81	10.67	0.61	0.77	447.30	205.59	767.35	11.79	1 790.81	29.13	10.42	6.22
Содержание белков, жиров, углеводов в	15.4	31.6	53.0															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7- 11 начальная школа	550	750	300