

Согласовано:  
Директор МАОУ г. Нягани "Гимназия"



А.А.Фриштер



А.А.Серова

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

### Осенний сезон оздоровительный лагерь (с 12 лет и старше)

#### 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		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>Завтрак</b>																					
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 200/5	205	7,2	8,4	35,8	250,0	1,42	0,12	0,00	0,05	0,00	110,22	138,07	30,88	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2001	
БУТЕРБРОД С РУБЛЕННЫМ ЯЙЦОМ, ЛУКОМ И МАСЛОМ 40	40	3,4	3,4	10,1	84,9	2,12	0,03	0,07	0,05	0,36	12,81	43,02	7,95	0,73	109,99	0,84	0,01	1,03	74	2021	
МОРОЖЕНОЕ 1 шт	75	2,4	6,3	11,2	111,3	1,19	0,02	0,18	0,00	0,02	56,87	72,90	12,77	0,00	42,66	32,25	0,00	0,09			
КАКАО С МОЛОКОМ И ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" 200	200	3,8	3,0	24,4	140,3	9,80	0,27	0,38	0,14	0,32	184,96	95,58	23,64	0,50	74,62	9,00	0,00	0,00	502	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 45	45	3,3	0,3	21,5	102,2	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	18,82	54,68	18,81	0,92	29,97	2,52	0,00	0,00	573	2021	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>20,1</b>	<b>21,4</b>	<b>102,95</b>	<b>688,65</b>	<b>14,53</b>	<b>0,52</b>	<b>0,67</b>	<b>0,24</b>	<b>0,70</b>	<b>383,68</b>	<b>404,25</b>	<b>94,05</b>	<b>2,91</b>	<b>257,24</b>	<b>44,61</b>	<b>0,01</b>	<b>1,12</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 100	100	1,0	6,0	3,5	74,4	10,17	0,04	0,04	0,10	0,00	21,12	22,51	14,92	0,60	93,68	1,90	0,00	0,00	17	2021	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 250	250	1,8	4,2	12,8	96,6	8,99	0,04	0,07	0,12	0,08	69,17	46,36	20,40	0,81	116,62	5,49	0,00	0,30	110	2004	
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 200/5	205	21,9	20,3	40,6	413,8	0,33	0,11	0,20	0,05	6,11	195,88	191,15	28,62	1,91	221,77	8,67	0,02	0,50	719	2004	
СОК	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,28	0,02	0,00	0,00	0,00	23,10	14,00	6,96	1,96	0,00	0,00	0,00	442	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	2,9	0,3	19,1	90,8	0,00	0,07	0,04	0,00	0,00	16,63	48,60	16,91	1,01	25,16	2,24	0,00	0,10	573	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,06	0,00	0,00	14,85	43,50	8,27	1,40	23,12	2,80	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>845</b>	<b>31,9</b>	<b>31,4</b>	<b>117</b>	<b>863,6</b>	<b>23,76</b>	<b>0,37</b>	<b>0,41</b>	<b>0,27</b>	<b>6,19</b>	<b>340,75</b>	<b>366,12</b>	<b>96,08</b>	<b>7,69</b>	<b>480,35</b>	<b>21,10</b>	<b>0,02</b>	<b>0,90</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>52,0</b>	<b>52,8</b>	<b>220,0</b>	<b>1 552,3</b>	<b>38,30</b>	<b>0,89</b>	<b>1,08</b>	<b>0,51</b>	<b>6,89</b>	<b>724,43</b>	<b>770,37</b>	<b>190,14</b>	<b>10,59</b>	<b>737,59</b>	<b>65,71</b>	<b>0,03</b>	<b>2,02</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		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>Завтрак</b>																					
МАКАРОНЫ С СЫРОМ 200	200	10,9	17,3	40,0	360,8	0,22	0,08	0,09	0,09	0,40	201,68	142,46	20,12	1,27	0,00	0,88	0,01	0,02	333	2004	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ) 125	125	3,4	3,0	5,5	68,5	0,35	0,02	0,15	0,02	0,63	127,50	95,00	14,00	0,00	82,50	12,00	0,00	0,26	470	2021	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	21,43	7,42	4,99	0,42	9,26	0,00	0,00	0,00	457	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	2,9	0,3	19,1	90,8	0,00	0,07	0,04	0,00	0,00	16,73	48,60	16,72	0,82	26,64	2,24	0,00	0,00	573	2021	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>17,42</b>	<b>20,6</b>	<b>74,67</b>	<b>561,18</b>	<b>0,61</b>	<b>0,16</b>	<b>0,29</b>	<b>0,11</b>	<b>1,03</b>	<b>367,34</b>	<b>293,48</b>	<b>55,83</b>	<b>2,51</b>	<b>118,40</b>	<b>15,12</b>	<b>0,01</b>	<b>0,29</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ 100	100	1,6	10,1	9,5	136,2	16,71	0,02	0,06	0,15	0,00	70,16	29,30	13,91	0,60	59,70	3,02	0,00	0,10	4	2001	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 250	250	2,2	4,4	16,5	114,8	7,17	0,08	0,08	0,19	0,08	62,50	65,25	21,73	0,69	165,18	4,40	0,00	0,30	132	2004	
КОТЛЕТЫ ПО-ВОЛЖСКИ С МАСЛОМ 95/5	100	20,2	13,0	11,4	377,0	0,81	0,41	0,22	0,05	4,01	45,01	183,77	27,43	1,18	104,04	24,21	0,02	1,90		2022	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	180	3,8	6,3	25,7	175,3	13,31	0,15	0,18	0,04	0,11	81,58	102,83	30,75	1,02	311,13	10,24	0,00	0,40	520	2004	
НАПИТОК СМОРОДИНОВЫЙ	200	0,1	0,0	16,3	67,0	9,60	0,01	0,01	0,01	0,00	12,28	3,56	5,15	0,14	43,08	0,12	0,00	0,00	853	2022	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	24,5	45,6	4,00	0,02	0,03	0,00	0,00	23,90	9,90	6,19	1,13	0,00	2,00	0,00	0,09	82	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	2,9	0,3	19,1	90,8	0,00	0,07	0,04	0,00	0,00	16,63	48,60	16,91	1,01	25,16	2,24	0,00	0,10	573	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,06	0,00	0,00	14,85	43,50	8,27	1,40	23,12	2,80	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1020</b>	<b>34,5</b>	<b>34,9</b>	<b>144,2</b>	<b>1108,7</b>	<b>51,61</b>	<b>0,85</b>	<b>0,69</b>	<b>0,44</b>	<b>4,20</b>	<b>326,91</b>	<b>486,71</b>	<b>130,34</b>	<b>7,18</b>	<b>731,41</b>	<b>49,03</b>	<b>0,02</b>	<b>2,89</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>51,9</b>	<b>55,5</b>	<b>218,9</b>	<b>1 669,9</b>	<b>52,22</b>	<b>1,01</b>	<b>0,97</b>	<b>0,55</b>	<b>5,23</b>	<b>694,25</b>	<b>780,19</b>	<b>186,17</b>	<b>9,69</b>	<b>849,80</b>	<b>64,15</b>	<b>0,03</b>	<b>3,17</b>			

## 3 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>Завтрак</b>																					
"ДРУЖБА" С МАСЛОМ 220/5	225	5,6	8,4	30,6	221,1	0,58	0,08	0,18	0,04	0,14	203,11	129,27	25,56	0,33	74,54	10,88	0,01	0,10	84	2001	
БРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ 20/3/20	43	6,2	9,0	10,3	147,6	2,14	0,03	0,10	0,09	0,25	299,07	113,57	8,26	0,23	13,12	6,00	0,00	0,59	11	2008	
ПИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПАСТИЛКИ ИЛИ МАРМЕЛАД)	30	0,0	0,0	23,1	93,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,79	0,27	0,46	0,06	0,43	0,00	0,00	0,00			
ЛИМОНОМ 200/7	207	0,3	0,0	10,3	43,4	2,16	0,00	0,01	0,00	0,00	25,61	8,81	5,64	0,46	13,36	0,00	0,00	0,00	459	2021	
ПШЕНИЧНЫЙ 45	45	3,3	0,3	21,5	102,2	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	18,82	54,68	18,81	0,92	29,97	2,52	0,00	0,00	573	2021	
Итого за прием пищи:	550	15,41	17,66	95,73	607,65	4,88	0,18	0,33	0,13	0,39	548,40	306,60	58,73	2,00	131,43	19,40	0,01	0,69			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ "МАЗАЙКА"	100	1,6	8,2	7,7	111,9	4,56	0,06	0,07	0,14	0,00	43,00	47,27	18,59	0,57	84,92	3,24	0,00	0,20	24	2003	
КОЛЬНИК 250	250	3,7	5,7	16,2	131,0	8,10	0,07	0,09	0,23	0,08	53,53	66,16	31,01	1,49	188,83	8,50	0,00	0,03	34	2001	
САЛКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ, МАСЛОМ 180/5	185	23,4	23,7	41,8	421,4	14,85	0,19	0,24	0,05	4,33	42,93	196,07	43,75	2,23	282,47	12,89	0,02	0,80	478	2004	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	200	1,0	0,2	19,8	86,0	8,00	0,02	0,00	0,00	0,00	23,24	14,00	6,88	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	2,9	0,3	19,1	90,8	0,00	0,07	0,04	0,00	0,00	16,63	48,60	16,91	1,01	25,16	2,24	0,00	0,10	573	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,06	0,00	0,00	14,85	43,50	8,27	1,40	23,12	2,80	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	825	35,9	38,53	125,79	943,06	35,51	0,50	0,50	0,42	4,41	194,18	415,60	125,41	8,30	604,50	29,67	0,02	1,13			
Всего за день:		51,3	56,2	221,5	1 550,7	40,39	0,68	0,83	0,55	4,80	742,59	722,20	184,14	10,30	735,93	49,07	0,03	1,82			

## 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		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>Завтрак</b>																					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 200/5	205	6,1	7,6	30,9	216,3	0,55	0,06	0,13	0,04	0,13	117,14	100,80	17,52	0,37	47,79	9,54	0,00	0,01	90	2001	
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ С ДЖЕМОМ 50/10	60	8,9	5,0	18,1	153,9	1,69	0,02	0,10	0,03	0,18	68,12	89,81	10,90	0,29	23,01	0,53	0,01	0,89	130	2001	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	9,00	0,02	0,03	0,00	0,00	23,90	9,90	6,19	1,13	100,08	12,00	0,00	0,09	82	2021	
ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	200	1,6	1,6	12,4	70,2	0,30	0,01	0,08	0,01	0,03	102,72	43,42	9,42	0,44	35,48	4,50	0,00	0,00	460	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	2,9	0,3	19,1	90,8	0,00	0,07	0,04	0,00	0,00	16,73	48,60	16,72	0,82	26,64	2,24	0,00	0,00	573	2021	
Итого за прием пищи:	605	19,93	14,87	89,97	576,8	11,54	0,18	0,38	0,08	0,34	328,62	292,53	60,75	3,05	233,00	28,81	0,01	0,99			
<b>Обед</b>																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100	100	1,2	9,9	7,1	122,9	4,02	0,04	0,04	0,20	0,00	47,65	36,90	14,50	0,55	87,29	3,10	0,00	0,20	1	2001	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ГРЕНКАМИ 250/10	260	7,1	5,1	28,3	187,8	4,99	0,20	0,11	0,13	0,08	91,94	90,87	31,24	1,48	167,41	4,47	0,00	0,30	139	2004	
ПЛОВ 50/180	230	19,0	21,9	49,0	457,3	6,88	0,08	0,17	0,15	5,72	150,69	219,87	44,29	1,88	141,93	8,11	0,02	0,80	443	2004	
НАПИТОК ВИШНЕВЫЙ	200	0,1	0,0	16,7	68,0	0,77	0,00	0,00	0,00	0,00	20,43	3,24	4,01	0,04	10,81	0,24	0,00	0,00	702	2004	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	2,9	0,3	19,1	90,8	0,00	0,07	0,04	0,00	0,00	16,63	48,60	16,91	1,01	25,16	2,24	0,00	0,10	573	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,06	0,00	0,00	14,85	43,50	8,27	1,40	23,12	2,80	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	880	33,6	37,6	141,4	1028,8	16,66	0,48	0,42	0,48	5,80	342,19	442,98	119,22	6,35	455,72	20,96	0,02	1,40			
Всего за день:		53,5	52,5	231,4	1 605,6	28,20	0,66	0,80	0,56	6,14	670,81	735,51	179,97	9,40	688,72	49,77	0,03	2,39			

## 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>Завтрак</b>																					
БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 150/30	180	10,2	10,0	62,3	352,8	0,12	0,10	0,23	0,04	0,30	180,86	130,05	18,19	0,53	73,43	5,56	0,00	0,26	727	2004	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,00	0,02	0,21	0,10	1,89	32,87	69,55	3,74	0,52	20,29	18,05	0,01	0,18	337	2004	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,2	7,3	36,9	9,20	0,05	0,04	0,01	0,00	51,98	15,30	8,51	0,05	55,80	0,00	0,00	0,23	82	2021	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/7	207	0,3	0,0	10,3	43,4	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	25,46	8,81	5,64	0,46	13,36	0,00	0,00	0,00	459	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	2,9	0,3	19,1	90,8	0,00	0,07	0,04	0,00	0,00	16,73	48,60	16,72	0,82	26,64	2,24	0,00	0,00	573	2021	

Итого за прием пищи:	567	19,23	14,97	99,27	585,2	10,48	0,24	0,53	0,15	2,19	307,89	272,31	52,80	2,38	189,52	25,85	0,01	0,67		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1,2	5,2	3,5	65,5	21,62	0,03	0,03	0,03	0,00	31,38	32,67	15,32	0,97	124,29	2,63	0,00	0,02	38	2003
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ 25/250	275	7,4	6,7	18,2	169,1	0,86	0,25	0,10	0,26	0,40	45,92	70,01	12,61	0,83	43,34	3,08	0,01	0,40	148	2004
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 100	100	16,0	15,6	9,6	219,0	0,80	0,09	0,20	0,03	3,78	87,73	153,16	22,07	0,66	85,58	6,37	0,00	0,90	500	2004
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ/КАПУСТА ТУШЕНАЯ) 90/90	180	3,7	7,2	19,7	146,6	26,04	0,08	0,10	0,05	0,05	153,73	76,73	27,88	0,79	204,99	7,79	0,01	0,30	553	2004
СОК	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,28	0,02	0,00	0,00	0,00	23,10	14,00	6,96	1,96	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	2,9	0,3	19,1	90,8	0,00	0,07	0,04	0,00	0,00	16,63	48,60	16,91	1,54	25,16	2,24	0,00	0,10	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,06	0,00	0,00	14,85	43,50	8,27	2,14	23,12	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	945	35,47	35,57	111,1	879	53,60	0,63	0,52	0,37	4,23	373,35	438,67	110,02	8,89	506,49	24,91	0,02	1,72		
Всего за день:		54,7	50,5	210,4	1 464,2	64,08	0,87	1,05	0,52	6,42	681,24	710,98	162,82	11,27	696,01	50,76	0,03	2,39		

### 6 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>Завтрак</b>																				
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО	50	0,4	0,0	1,2	6,8	2,00	0,01	0,02	0,00	0,00	10,35	18,90	6,30	0,05	70,50	1,50	0,01	0,01	71	2011
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 50	50	8,1	7,3	5,0	118,7	0,38	0,04	0,07	0,02	0,41	122,46	72,95	10,94	0,65	20,29	12,73	0,00	1,05	500	2004
РИЗОТТО 180	180	4,0	14,5	38,6	301,2	7,18	0,05	0,04	0,14	0,00	23,04	18,36	32,21	0,78	69,49	1,85	0,01	0,04	381	2022
ЗЕФИР 30	30	0,2	0,0	23,9	97,8	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	7,50	3,60	1,80	0,42	13,80	0,00	0,00	0,00		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,8	1,6	14,0	77,7	0,26	0,02	0,06	0,01	0,03	61,01	48,71	12,44	0,29	13,36	4,50	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	2,9	0,3	19,1	90,8	0,00	0,07	0,04	0,00	0,00	16,73	48,60	16,72	0,82	26,64	2,24	0,00	0,00	464	2021
Итого за прием пищи:	550	17,39	23,69	101,81	693	9,82	0,18	0,23	0,17	0,44	241,09	211,12	80,41	3,01	214,08	22,82	0,02	1,10	573	2021
<b>Обед</b>																				
САЛАТ "МЕТЕЛКА" 100	100	1,2	0,2	7,2	37,3	8,90	0,03	0,03	0,10	0,00	32,25	26,32	15,45	1,33	69,48	3,40	0,00	0,02	26	2003
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ЗЕЛЕНЬЮ 250/2	252	1,9	4,3	11,0	90,5	9,72	0,09	0,06	0,05	0,08	134,58	48,78	22,66	0,91	83,74	2,00	0,00	0,03	135	2004
ГУЛЯШ 50/50	100	14,9	16,1	3,4	217,9	0,98	0,04	0,09	0,01	5,72	121,63	129,73	17,43	1,17	84,66	28,54	0,01	0,71	437	2004
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	7,7	46,0	293,4	0,00	0,28	0,14	0,02	0,10	172,68	224,58	18,73	0,00	196,58	2,74	0,00	0,02	508	2004
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	19,1	93,8	14,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,08	3,06	4,86	0,54	10,90	0,00	0,00	0,00	496	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	2,9	0,3	19,1	90,8	0,00	0,07	0,04	0,00	0,00	16,63	48,60	16,91	1,54	25,16	2,24	0,00	0,10	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,06	0,00	0,00	14,85	43,50	8,27	2,14	23,12	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	922	35,09	29,24	126,95	925,71	33,60	0,61	0,47	0,35	5,90	511,70	524,57	104,31	7,63	493,64	41,72	0,01	0,88		
Всего за день:		52,5	52,9	228,8	1 618,7	43,41	0,80	0,71	0,52	6,34	752,79	735,69	184,72	10,64	707,72	64,54	0,03	1,98		

### 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	315,9	320,4	1 330,8	9 461,4	266,60	4,91	5,44	3,22	35,82	4 266,11	4 454,92	1 087,96	61,90	4 415,77	344,00	0,18	13,76		
Среднее значение за период	52,7	53,4	221,8	1 576,9	44,43	0,82	0,91	0,54	5,97	711,02	742,49	181,33	10,32	735,96	57,33	0,03	2,29		

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

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	567	906

Начальник ОП

Кляшева О.А.

Технолог ОП

Валиева З.В.