



Согласовано  
Начальником  
Роспотребнадзора по Ставропольскому краю  
И.А. Пронькин



УТВЕРЖДАЮ  
Начальник отдела образования  
Администрации Левокумского муниципального округа  
Ставропольского края  
Р.А. Шемченко

Примерное меню раскладки  
для организации бесплатного горячего питания завтраков и обедов обучающихся 1-4 классов в  
муниципальных казённых общеобразовательных учреждений Левокумского муниципального округа на 2024-2025 учебный год

Понедельник 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Завтрак												№ рецептуры	Сборник рецептур
		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
котлеты рубленые из птицы	90	12.7	15.6	10.2	231.4	0	1.3	0.1	2.3	24.1	8.2	141	1.7	294	2011
каша гречневая рассыпчатая	150	3.6	4.6	37.7	206	0	0	0	3	26	11	78	0.6	302	2011
хлеб пшеничный	40	3.16	0.08	19.32	94.4	0.06	0	0	0	13.2	9.2	34.8	0.8		
чай с лимоном	180	0.4	0	11.7	49.5	0	3.3	0	0	11.7	27.2	15.5	1.5	377	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>460</b>	<b>19.86</b>	<b>20.28</b>	<b>78.92</b>	<b>581.3</b>	<b>0.06</b>	<b>4.6</b>	<b>0.1</b>	<b>5.3</b>	<b>75</b>	<b>55.6</b>	<b>269.3</b>	<b>4.6</b>		
Обед															
икра свекольная	60	1.2	0.06	12.33	54.72	0.02	2.53	0	0	19.34	27.9	36.6	0.6	75	2011
суп картофельный с домашней лапшой	200	3.9	2.8	19	117	0.1	6	0.2	0.4	21	22	54	0.9	113	2011
биточки из говядины	90	12.9	13.5	11.8	219.8	0	0	0	0.4	22.2	11.3	91.1	2.4	268	2011
каша ячневая рассыпчатая	150	4.78	4.43	30.88	182.55	0.09	0	0	0	23.74	39.2	164	1.61	302	2011
чай с сахаром	180	0.07	0.02	15	60	0	0.03	0	0	1.4	11.1	2.8	0.28	376	2011
хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.3	12.7	61.2	0.1	0	0	0.7	5.7	5.4	26.1	1.2		
хлеб пшеничный	40	3.16	0.08	19.32	94.4	0.06	0	0	0	13.2	9.2	34.8	0.8		
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>750</b>	<b>28.01</b>	<b>21.19</b>	<b>121.03</b>	<b>789.67</b>	<b>0.37</b>	<b>8.56</b>	<b>0.2</b>	<b>1.5</b>	<b>106.58</b>	<b>126.1</b>	<b>409.4</b>	<b>7.79</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1210</b>	<b>47.87</b>	<b>41.47</b>	<b>199.95</b>	<b>1370.97</b>	<b>0.43</b>	<b>13.16</b>	<b>0.3</b>	<b>6.8</b>	<b>181.58</b>	<b>181.7</b>	<b>678.7</b>	<b>12.39</b>		

Вторник 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Завтрак												№ рецептуры	Сборник рецептур
		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
каша вязкая молочная из риса	210	5.7	6.8	41.7	252.6	0	1.3	0	0.3	35.2	61.8	108	0.5	174	2011
кофейный напиток	180	3.1	2.4	17.2	103.5	0	1.3	0	0	18.7	62.1	53.5	0.3	379	2011
хлеб пшеничный	40	3.16	0.08	19.32	94.4	0.06	0	0	0	13.2	9.2	34.8	0.8		
масло сливочное (порционно)	10	0.1	8.3	0.1	75	0	0	0.1	0.1	0	1	2	0	14	2011
яблоко калиброванное	100	0.4	0.4	9.8	47	0	10	0	0	0.1	32	22	4.4		

сыр Российский (порционно)	15	3.5	4.5	0	54.5	0	0	0.1	0.1	5.5	132	75	0.2	15	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>555</b>	<b>15.96</b>	<b>22.48</b>	<b>88.12</b>	<b>627</b>	<b>0.06</b>	<b>12.6</b>	<b>0.2</b>	<b>0.5</b>	<b>72.7</b>	<b>298.1</b>	<b>295.3</b>	<b>6.2</b>		
Обед															
горошек консервированный	60	1.2	0.06	12.33	54.72	0.02	2.53	0	0	19.34	27.9	36.6	0.6	75	2011
борщ с капустой и картофелем	200/10	1.8	5	12.3	102	0	22.2	0.2	2.3	27.4	54.5	51.8	1.3	82	2011
пюре картофельное	150	3.6	4.7	38.4	211.1	0	0	0	0.3	27.9	8.9	80.8	0.5	312	2011
фрикадельки рыбные	90	6.68	2.4	6.51	74	0.06	38.28	20.9	0	22.01	38.28	95.72	0.53	240	2011
кисель из сока	180	0.1	0	26.9	110.2	0	3	0	0	5	15.2	9.1	0.1	359	2011
хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.3	12.7	61.2	0.1	0	0	0.7	5.7	5.4	26.1	1.2		
хлеб пшеничный	40	3.16	0.08	19.32	94.4	0.06	0	0	0	13.2	9.2	34.8	0.8		
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>760</b>	<b>18.54</b>	<b>12.54</b>	<b>128.46</b>	<b>707.62</b>	<b>0.24</b>	<b>66.01</b>	<b>21.1</b>	<b>3.3</b>	<b>120.55</b>	<b>159.38</b>	<b>334.92</b>	<b>5.03</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1315</b>	<b>50.2</b>	<b>35.02</b>	<b>216.58</b>	<b>1334.62</b>	<b>0.3</b>	<b>78.61</b>	<b>21.3</b>	<b>3.8</b>	<b>193.25</b>	<b>457.48</b>	<b>630.22</b>	<b>11.23</b>		

Среда 1 неделя

Завтрак

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	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
птица тушеная в соусе	90	12.7	15.6	10.2	231.4	0	1.3	0.1	2.3	24.1	8.2	141	1.7	292	2011
каша пшеничная	150	6.84	8.01	40.06	260	0.13	0	0	0	36.66	36.1	156	2.65	171	2011
хлеб пшеничный	40	3.16	0.08	19.32	94.4	0.06	0	0	0	13.2	9.2	34.8	0.8		
чай с молоком	180	2.31	10.02	15	159	0.03	0.3	0	0	8.5	83.3	56.5	0.46	378	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>460</b>	<b>25.01</b>	<b>33.71</b>	<b>84.58</b>	<b>744.8</b>	<b>0.22</b>	<b>1.6</b>	<b>0.1</b>	<b>2.3</b>	<b>82.46</b>	<b>136.8</b>	<b>388.3</b>	<b>5.61</b>		
Обед															
суп картофельный с горохом	200	5.6	5.4	17.5	140.7	0.2	9.6	0.3	4	35.6	48.8	83.7	2.1	102	2011
тефтели из говядины	90	10.6	13.2	9.5	198.6	0	1.6	0	0.5	14.6	6.1	65.1	1.7	278	2011
макароны отварные	150	5.5	4.8	31.3	191	0.1	0	0	0.8	7	11	36	0.8	279	2005
чай с сахаром	180	0.07	0.02	15	60	0	0.03	0	0	1.4	11.1	2.8	0.28	376	2011
хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.3	12.7	61.2	0.1	0	0	0.7	5.7	5.4	26.1	1.2		
хлеб пшеничный	40	3.16	0.08	19.32	94.4	0.06	0	0	0	13.2	9.2	34.8	0.8		
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>690</b>	<b>26.93</b>	<b>23.8</b>	<b>105.32</b>	<b>745.9</b>	<b>0.46</b>	<b>11.23</b>	<b>0.3</b>	<b>6</b>	<b>77.5</b>	<b>91.6</b>	<b>248.5</b>	<b>6.88</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1150</b>	<b>51.94</b>	<b>57.51</b>	<b>189.9</b>	<b>1490.7</b>	<b>0.68</b>	<b>12.83</b>	<b>0.4</b>	<b>8.3</b>	<b>159.96</b>	<b>228.4</b>	<b>636.8</b>	<b>12.49</b>		

Четверг 1 неделя

Завтрак

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	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
плов из птицы	90/150													291	2011
чай с сахаром	180	0.07	0.02	15	60	0	0.03	0	0	1.4	11.1	2.8	0.28	376	2011
хлеб пшеничный	40	3.16	0.08	19.32	94.4	0.06	0	0	0	13.2	9.2	34.8	0.8		

<b>Итого за приём пищи:</b>	460	3.23	0.1	34.32	154.4	0.06	0.03	0	0	14.6	20.3	37.6	1.08		
Обед															
суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.4	2.8	20.5	117.6	0.1	16.5	0.2	1.3	29.7	31.8	71.4	1.2	101	2011
котлеты из говядины	90	12.9	13.5	11.8	219.8	0	0	0	0.4	22.2	11.3	91.1	2.4	268	2011
каша пшеничная	150	6.84	8.01	40.06	260	0.13	0	0	0	36.66	36.1	156	2.65	171	2011
компот из смеси с/ф	180	0	0	19.4	77.4	0	0	0	0	2	9.4	0	0	349	2011
хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.3	12.7	61.2	0.1	0	0	0.7	5.7	5.4	26.1	1.2		
хлеб пшеничный	40	3.16	0.08	19.32	94.4	0.06	0	0	0	13.2	9.2	34.8	0.8		
<b>Итого за приём пищи:</b>	690	27.3	24.69	123.78	830.4	0.39	16.5	0.2	2.4	109.46	103.2	379.4	8.25		
<b>Всего за день:</b>	1150	30.53	24.79	158.1	984.8	0.45	16.53	0.2	2.4	124.06	123.5	417	9.33		

Пятница 1 неделя

Завтрак															
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	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
биточки из говядины	90	12.9	13.5	11.8	219.8	0	0	0	0.4	22.2	11.3	91.1	2.4	268	2011
капуста тушеная	150	3.5	7.3	15.7	144.1	0.1	80	0.1	1.3	32.2	92.5	64.7	1.9	321	2011
какао с молоком	180	2.9	2.5	24.8	134	0	1	0	0	14	121	90	1	382	2011
хлеб пшеничный	40	3.16	0.08	19.32	94.4	0.06	0	0	0	13.2	9.2	34.8	0.8		
<b>Итого за приём пищи:</b>	460	22.46	23.38	71.62	592.3	0.16	81	0.1	1.7	81.6	234	280.6	6.1		
Обед															
икра кабачковая	60	1.63	4.31	8.72	80.28	0.02	2.8	0	0	10.8	54.6	33.5	0.44	73	2011
суп картофельный с пшеном	200	3	4.2	10.2	91	0.1	11	0.2	0.2	22	30	53	0.8	98	2011
рагу из птицы	90/150	12.7	15.6	10.2	231.4	0	1.3	0.1	2.3	24.1	80.2	141	1.7	289	2011
чай с лимоном	180	0.4	0	11.7	49.5	0	3.3	0	0	11.7	27.2	15.5	1.5	377	2011
хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.3	12.7	61.2	0.1	0	0	0.7	5.7	5.4	26.1	1.2		
хлеб пшеничный	40	3.16	0.08	19.32	94.4	0.06	0	0	0	13.2	9.2	34.8	0.8		
<b>Итого за приём пищи:</b>	750	22.89	24.49	72.84	607.78	0.28	18.4	0.3	3.2	87.5	206.6	303.9	6.44		
<b>Всего за день:</b>	1210	45.35	47.87	144.46	1200.08	0.44	99.4	0.4	4.9	169.1	440.6	584.5	12.54		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	225.9	206.66	908.99	6381.17	2.3	220.5	22.6	26.2	827.95	1431.7	2947.22	57.98
Среднее значение за период	45.18	41.33	181.8	1276.23	0.46	44.1	4.52	5.24	165.6	286.34	589.4	11.6

Понедельник 2 неделя

Завтрак															
---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг		
запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	5.2	5.9	10	117.8	0	4.1	2	2	36.9	24.2	71	1	223	2011
чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	0	0.03	0	0	1.4	11.1	2.8	0.28	376	2011
хлеб пшеничный	40	3.16	0.08	19.32	94.4	0.06	0	0	0	13.2	9.2	34.8	0.8		
сыр Российский	15	3.5	4.5	0	54.5	0	0	0.1	0.1	5.5	132	75	0.2	15	2011
<b>Итого за приём пищи:</b>	425	11.93	10.5	44.32	326.7	0.06	4.13	2.1	2.1	57	176.5	183.6	2.28		
Обед															
кукуруза консервированная	60	1.2	0.06	12.33	54.72	0.02	2.53	0	0	19.34	27.9	36.6	0.6	75	2011
суп картофельный	200	1.87	2.26	13.49	91.2	0.1	9.6	0	0	25.12	24.4	62.2	0.96	97	2011
котлеты рубленные из птицы	90	12.7	15.6	10.2	231.4	0	1.3	0.1	2.3	24.1	8.2	141	1.7	294	2011
каша перловая	150	6.84	8.01	40.06	260	0.13	0	40	0	36.66	36.1	156	2.65	171	2011
компот из свежих плодов	180	0.2	0.2	27.1	111.1	0	4	0	0.3	4.9	14.5	4.4	0.9	342	2011
хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.3	12.7	61.2	0.1	0	0	0.7	5.7	5.4	26.1	1.2		
хлеб пшеничный	40	3.16	0.08	19.32	94.4	0.06	0	0	0	13.2	9.2	34.8	0.8		
<b>Итого за приём пищи:</b>	750	27.97	26.51	135.2	904.02	0.41	17.43	40.1	3.3	129.02	125.7	461.1	8.81		
<b>Всего за день:</b>	1175	39.9	37.01	179.52	1230.72	0.47	21.56	42.2	5.4	186.02	302.2	644.7	11.09		

Вторник 2 неделя

Завтрак

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	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг		
каша вязкая молочная с манной крупы	200	5.7	6.8	41.7	252.6	0	1.3	0	0.3	35.2	61.8	108	0.5	175	2011
масло сливочное	10	0.1	8.3	0.1	75	0	0	0.1	0.1	0	1	2	0	14	2011
чай с лимоном	180	0.4	0	11.7	49.5	0	3.3	0	0	11.7	27.2	15.5	1.5	377	2011
яблоко калиброванное	100	0.4	0.4	9.8	47	0	10	0	0	0.1	32	22	4.4		
хлеб пшеничный	40	3.16	0.08	19.32	94.4	0.06	0	0	0	13.2	9.2	34.8	0.8		
<b>Итого за приём пищи:</b>	530	9.76	15.58	82.62	518.5	0.06	14.6	0.1	0.4	60.2	131.2	182.3	7.2		
Обед															
салат из свеклы отварной	60	1.4	0.06	13.7	111.18	0.01	3.4	0	0	18.08	35.5	36.6	1.01	52	2011
суп картофельный с горохом	200	5.6	5.4	17.5	140.7	0.2	9.6	0.3	4	35.6	48.8	83.7	2.1	102	2011
фрикадельки мясные	90	8.42	11.69	9	184	2.67	0.26	17.84	0	13.58	25.7	80.98	5.29	280	2011
каша ячневая	150	4.78	4.43	30.88	182.55	0.09	0	0	0	23.74	39.2	164	1.61	302	2011
компот из с/ф	180	0	0	19.4	77.4	0	0	0	0	2	9.4	0	0	349	2011
хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.3	12.7	61.2	0.1	0	0	0.7	5.7	5.4	26.1	1.2		
хлеб пшеничный	40	3.16	0.08	19.32	94.4	0.06	0	0	0	13.2	9.2	34.8	0.8		
<b>Итого за приём пищи:</b>	750	25.36	21.96	122.5	851.43	3.13	13.26	18.14	4.7	111.9	173.2	426.18	12.01		
<b>Всего за день:</b>	1280	35.12	37.54	205.12	1369.93	3.19	27.86	18.24	5.1	172.1	304.4	608.48	19.21		

## Среда 2 неделя

Завтрак															
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	Мg, мг	Ca, мг	Р, мг	Fe, мг		
тефтели из говядины	90	10.6	13.2	9.5	198.6	0	1.6	0	0.5	14.6	6.1	65.1	1.7	278	2011
макароны отварные	150	5.5	4.8	31.3	191	0.1	0	0	0.8	7	11	36	0.8	279	2005
кофейный напиток с молоком	180	3.1	2.4	17.2	103.5	0	1.3	0	0	18.7	62.1	53.5	0.3	379	2011
хлеб пшеничный	40	3.16	0.08	19.32	94.4	0.06	0	0	0	13.2	9.2	34.8	0.8		
<b>Итого за приём пищи:</b>	460	22.36	20.48	77.32	587.5	0.16	2.9	0	1.3	53.5	88.4	189.4	3.6		
Обед															
суп картофельный с крупой пшеничный	200	5.6	5.4	17.5	140.7	0.2	9.6	0.3	4	35.6	48.2	83.7	2.1	101	2011
птица тушеная в соусе	90	12.7	15.6	10.2	231.4	0	1.3	0.1	2.3	24.1	8.2	141	1.7	292	2011
каша гречневая рассыпчатая	150	3.6	4.6	37.7	206	0	0	0	3	26	11	78	0.6	302	2011
чай с лимоном	180	0.4	0	11.7	49.5	0	3.3	0	0	11.7	27.2	15.5	1.5	377	2011
хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.3	12.7	61.2	0.1	0	0	0.7	5.7	5.4	26.1	1.2		
хлеб пшеничный	40	3.16	0.08	19.32	94.4	0.06	0	0	0	13.2	9.2	34.8	0.8		
<b>Итого за приём пищи:</b>	690	27.46	25.98	109.12	783.2	0.36	14.2	0.4	10	116.3	109.2	379.1	7.9		
<b>Всего за день:</b>	1150	49.82	46.46	186.44	1370.7	0.52	17.1	0.4	11.3	169.8	197.6	568.5	11.5		

## Четверг 2 неделя

Завтрак															
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	Мg, мг	Ca, мг	Р, мг	Fe, мг		
котлета из говядины	90	12.9	13.5	11.8	219.8	0	0	0	0.4	22.2	11.3	91.1	2.4	268	2011
рис припущенный	150	3.6	4.7	38.4	211.1	0	0	0	0.3	27.9	8.9	80.8	0.5	305	2011
чай с сахаром	180	0.07	0.02	15	60	0	0.03	0	0	1.4	11.1	2.8	0.28	376	2011
хлеб пшеничный	40	3.16	0.08	19.32	94.4	0.06	0	0	0	13.2	9.2	34.8	0.8		
<b>Итого за приём пищи:</b>	460	19.73	18.3	84.52	585.3	0.06	0.03	0	0.7	64.7	40.5	209.5	3.98		
Обед															
икра кабачковая	60	1.63	4.31	8.72	80.28	0.02	2.8	0	0	10.8	54.6	33.5	0.44	73	2011
суп с картофелем	200	1.87	2.26	13.49	91.2	0.1	9.6	0	0	25.12	24.4	62.2	0.96	97	2011
биточки из говядины	90	12.9	13.5	11.8	219.8	0	0	0	0.4	22.2	11.3	91.1	2.4	268	2011
каша ячневая	150	4.78	4.43	30.88	182.55	0.09	0	0	0	23.74	39.2	164	1.61	376	2011
компот из свежих яблок	180	0.2	0.2	27.1	111.1	0	4	0	0.3	4.9	14.5	4.4	0.9	342	2011
хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.3	12.7	61.2	0.1	0	0	0.7	5.7	5.4	26.1	1.2		
хлеб пшеничный	40	3.16	0.08	19.32	94.4	0.06	0	0	0	13.2	9.2	34.8	0.8		
<b>Итого за приём пищи:</b>	780	26.54	25.08	124.01	840.53	0.37	16.4	0	1.4	105.66	158.6	416.1	8.31		
<b>Всего за день:</b>	1387	46.27	43.38	208.53	1425.83	0.43	16.43	0	2.1	170.36	199.1	625.6	12.29		

Пятница 2 неделя

Завтрак																
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	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг			
котлета рыбная	90	15.4	14.4	3.4	203.5	0.1	0.5	0	3.7	54	47.1	2.38	0.8	234	2011	
пюре картофельное	150	3.6	4.7	38.4	211.1	0	0	0	0.3	27.9	8.9	80.8	0.5	312	2011	
чай с лимоном	180	0.4	0	11.7	49.5	0	3.3	0	0	11.7	27.2	15.5	1.5	377	2011	
хлеб пшеничный	40	3.16	0.08	19.32	94.4	0.06	0	0	0	13.2	9.2	34.8	0.8			
<b>Итого за приём пищи:</b>	460	22.56	19.18	72.82	558.5	0.16	3.8	0	4	106.8	92.4	133.48	3.6			
Обед																
икра свекольная	60	1.2	0.06	12.33	54.72	0.02	2.53	0	0	19.34	27.9	36.6	0.6	126	2012	
борщ со сметаной	200	1.8	5	12.3	102	0	22.2	0.2	2.3	27.4	54.5	51.8	1.3	81/82	2011	
макароны отварные с сыром	150/24	4.50	7.50	21.00	170.10	0.10	-	-	0.80	7.70	10.20	41.60	0.80	204	2011	
компот из смеси с/ф	180	0	0	19.4	77.4	0	0	0	0	2	9.4	0	0	349	2011	
хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.3	12.7	61.2	0.1	0	0	0.7	5.7	5.4	26.1	1.2			
хлеб пшеничный	40	3.16	0.08	19.32	94.4	0.06	0	0	0	13.2	9.2	34.8	0.8			
<b>Итого за приём пищи:</b>	676	12.66	12.94	97.05	559.82	0.28	24.73	0.2	3.8	75.34	116.6	190.9	4.7			
<b>Всего за день:</b>	1136	35.22	32.12	169.87	1118.32	0.44	28.53	0.2	7.8	182.14	209	324.38	8.3			

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	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	206.3	196.5	949.5	6515.5	5.1	111.5	61.0	31.7	880.4	1212.3	2771.7	62.4
Среднее значение за период	41.26	39.3	189.9	1303.1	1.02	22.3	12.2	6.34	176.08	242.46	554.34	12.48