

«СОГЛАСОВАНО»

Директор Детского оздоровительного лагеря

МБОУ «Сакская СОШ №3 им. кавалера Ордена

Славы «Х-стенецкой Ии Морозова»



«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель

Рублева А.Н.



Основное (организованное)

Циклическое меню для питания

Учащихся возрастной категории 7-11 лет

в лагерь дневного пребывания

(завтрак, обед)

2024г

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 7-11 лет

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1	ЗАВТРАК	КАША ВЯЗАЯЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ	220	6,09	10,88	47,99	315,0	177	2017
		СЫР (ТОРЦИЯМИ)	15	3,48	6,43	0,0	54,	15	2017
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66,0	14	2017
		КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,30	2,90	13,8	104,0	462	2021
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,0	0,38	10,0	51,5	574	2021
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021
		ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,40	9,80	47,00	338	2017
ИТОГО за прием пищи:		615	18,77	28,6	103,86	732,8			
ИТОГО за день:			18,77	28,6	103,86	732,8			

1 день

прием пищи	наименование блюда	вес	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.			
обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,79	1,96	3,38	36,24	45	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНИИМИ	200	2,3	2,2	16,2	94,1	103	2011
	ИЗДЕЛИЯМИ	100	13,7	14,8	3,5	208,8	290	2011
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	150	4,22	5,06	24,18	159,1	303	2011
	КАША ВЯЗАКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	50	2,8	0,6	24,7	116	к/к	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,05	0,26	20,13	94,66	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	900	28,26	25,48	122,09	847,9		
	ИТОГО за прием пищи:							

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	80	0,64	0,08	1,36	8,0	7071	2017
		116	10,78	19,20	10,04	264,0	210	2017
		200/10	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
		50	4,00	1,40	23,9	114,1	545	2021
		40	3,04	0,32	19,68	83,60	573	2021
		25	2,00	0,38	10,00	51,5	574	2021
ИТОГО за прием пищи:		521	20,66	21,48	74,28	559,2		
ИТОГО за день:			20,66	21,48	74,28	559,2		

2 День

прием пищи	наименование блюда	вес	пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.			
Неделя 1, День 2	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	71\70	2011
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ	200	1,4	4	9,9	81,6	82	2011
	ГУЛЯШ	100	14,8	17,1	3	225,2	260	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,6	4,9	20,3	142,7	303	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0	18,2	76,2	349	2011
обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	к/к	2011
ИТОГО за прием пищи:		780	26,5	26,6	87,8	698,4		

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3	ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	80	0,68	4,04	2,06	47,30	21	2017
		ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	120	9,9	9,66	14,11	183,0	239	2011
		КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,06	4,80	20,40	137,30	312	2017
		СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,0	20,4	84,8	389	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,0	0,38	10,0	51,5	574	2021
		ИТОГО за прием пищи:		620	20,06	19,24	89,11	600,2	
ИТОГО за день:			20,06	19,24	89,11	600,2			

3 День

прием пищи	наименование блюда	вес	пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			белки, г.	жиры, г.	углевод ы, г			
неделя 1, день 3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,9	6,1	4,4	76	67	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,9	4,1	13,2	97,8	96	2011
	БЕФСТРОГАНОВ	100	15,2	23,1	5,12	290	250	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ							
	МАСЛОМ	150	5,4	4,2	34,3	194,1	203	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,1	111,1	342	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011	
ИТОГО за прием пищи:		770	27,6	38,2	114,02	909,6		

4 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЙОГУРТОМ	135/50	24,8	17,0	24,5	354,9	223	2017	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	62,7	573	2011
		ЧАЙ С САХАРОМ	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
		ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2017
ИТОГО за прием пищи:		525	27,68	17,74	58,56	502,6			
ИТОГО за День:			27,68	17,74	58,56	502,6			

прием пищи		наименование блюда	вес	пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
				белки, г.	жиры, г.	углевод, г.			
неделя 1, день 4		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60	0,8	3,6	3,9	52,1	55	2011
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011
		ГОРОХОВЫЙ	105	9,3	13	12,1	208	280	2011
		ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ	150	4	4,1	24,3	150,2	303	2011
обед		КАША вязкая из крупы пшеничной							
		СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,6	24,7	116	к/к	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	25	0,19	0	19,94	81,5	к/к	2011
ИТОГО за прием пищи:			820	24,99	26,1	135,44	888,6		

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	80	1,28	4,8	6,56	75,2	9	2021
	ИЛИ САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	80	1,05	2,60	5,02	48,32	45	2017
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	12,08	12,07	13,5	218,7	339	2021
	КАША ВЯЗАКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,58	5,0	20,5	145,5	303	2017
	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1,0	0	20,4	84,8	389	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	83,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,0	0,38	10,0	51,5	574	2021
		585	23,98	22,57	90,64	659,3		
	ИТОГО за прием пищи:		23,98	22,57	90,64	659,3		
	ИТОГО за День:							

5 день

прием пищи	наименование блюда	вес	пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.			
неделя 1, день 5	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	3	1,5	37	21	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	4	9,9	81,6	82	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	120	9,47	3,47	9,7	113,2	240	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,8	5,3	38,9	218	304	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,7	0,02	15	60	376	2011
обед	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
	ИТОГО за прием пищи:	890	20,27	16,69	114,7	697,4		

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 2								
ДЕНЬ 1								
Сыр	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С М/С	220	6,09	10,88	47,99	315,0	177	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,0	0,38	10,0	51,5	574	2021
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	2,4	4,5	28,5	161,7	2	2021
	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ НА МОЛОКЕ	200	2,8	2,5	13,6	88,0	379	2017
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2017
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66,0	14	2017
ИТОГО за прием пищи:		610	13,77	25,91	110,02	729,2		
ИТОГО за день:			13,77	25,91	110,02	729,2		

прием пищи	наименование блюда	вес	пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур	
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.				
неделя 2, день 1	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	8	44,8	95,5	к/к	2011	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,3	2,2	16,2	94,1	103	2011	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,94	10,46	35,73	305,36	291	2011	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,6	24,7	116	к/к	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	к/к	2011	
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011	
			850	27,64	22,06	171,53	844,66		
	ИТОГО за прием пищи:								

6 день

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	80	0,6	0,1	1,4	10,4	70/71	2017
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/15/5	9,0	8,5	36,0	257,3	204	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	574	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,00	20,4	84,8	389	2017
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2017
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3,0	3,92	33,76	186,0	К/К	2011
	ИТОГО за прием пищи:	610	15,7	13,62	111,06	637,3		
ИТОГО за день:		15,7	13,62	111,06	637,3			

прием пищи	наименование блюда	вес	пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.			
Неделя 2, День 2	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	71\70	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	4	9,9	81,6	82	2011
	ГУЛЯШ	100	14,8	17,1	3	225,2	260	2011
	КАША вязкая из крупы пшеничной	150	4	4,1	24,3	150,2	303	2011
	КОМПОТ из смеси сухофруктов	200	0,4	0	18,2	76,2	349	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
Итого за прием пищи:		770	25,1	25,8	86,8	682,2		

7 день

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	0,87	3,87	10,96	83,12	53	2017
		100	2,72	7,76	3,81	159,0	261332	2017
		150	3,06	4,8	20,40	137,3	312	2017
		200	5,8	5,0	8,0	100,0	386	2011
		45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021
		25	2,0	0,38	10,0	51,5	574	2021
		600	17,87	22,17	75,31	626,22		
ИТОГО за прием пищи:			17,87	22,17	75,31	626,22		
ИТОГО за день:			17,87	22,17	75,31	626,22		

прием пищи	наименование блюда	вес	пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.			
неделя 2, день 3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,9	6,1	4,4	76	67	2011
	РАССОЛЫНИК	200	1,9	4,1	13,2	97,8	96	2011
	ПЛОВ ИЗ МЯСА	200	16,94	10,46	35,73	305,3	291	2011
обед	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
	ИТОГО за прием пищи:	750	24,74	21,36	103,43	711,7		

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	80	0,64	0,08	1,36	8,0	70/7-1	2017
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	11,28	11,84	13,9	202,0	290/331	2017
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,58	5,0	20,5	145,5	303	2017
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,2	0,02	26,4	106,0	480	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,0	0,38	10,0	51,5	574	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	0,40	0,40	9,80	47,0	338	2017
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	22,52	18,08	104,1	655,3		
	ИТОГО за прием пищи:	700	22,52	18,08	104,1	655,3		
	ИТОГО за День:		22,52	18,08	104,1	655,3		

9 день

прием пищи	наименование блюда	вес	пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.			
неделя 2, день 4	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60	0,8	3,6	3,9	52,1	55	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011
	ГОРОХОВЫЙ	105	9,3	13	12,1	208	280	2011
	ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ	150	4,22	5,06	24,18	159,1	303	2011
	КАША вязкая из крупы пшениной							
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
	ФЛЮДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ							
ИТОГО за прием пищи:		875	24,32	27,16	115,28	816,6		

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2								
ДЕНЬ 5								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	80	1,06	4,8	5,2	69,46	55	2017
	МЯСО ДУХОВОЕ (РАГУ ИЗ МЯСА)	240	16,0	21,2	23,6	378,4	258	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	210	0,20	0,10	9,3	38,0	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,30	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,0	0,38	10,0	51,50	574	2021
ИТОГО за прием пищи:		600	22,68	26,84	70,24	632,66		
ИТОГО за День:			22,68	26,84	70,24	632,66		

прием пищи	наименование блюда	вес	пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.			
неделя 2, день 5	Икра кабачковая консервированная	60	1,1	8	44,8	95,5	к/к	2011
	Суп картофельный из крупы	200	1,7	2,1	13,7	81,1	101	2011
	Котлеты рубленные из птицы	90	9,7	14,9	11,3	220,3	294	2011
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,4	4,2	34,3	194,1	203	2011
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,1	111,1	342	2011
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
	Кондитерские изделия	25	0,19	0	19,94	81,5	к/к	2011
	Итого за прием пищи:		885	22,69	30,3	190,84	971,2	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	223,5	228,3	844,6	6227,0
Среднее значение за период	22,4	22,8	84,5	622,7
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,4	33,0	52,6	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет ЗАВТРАК	539,2

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	пищевые вещества			энергетическая ценность , ккал.
	белки, г.	жиры, г.	углевод ы, г	
Итого	252,11	259,75	1241,93	8068,26
Итого за весь период	25,211	25,975	124,193	806,826
среднее значение за период				

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

возраст детей	обед
7-11 лет ОБЕД	8290
среднее значение за период	829