

Согласовано

Утверждено

Директор государственного бюджетного общеобразовательного учреждения № \_\_\_\_\_

Генеральный директор ООО "Альфа-Провиант"

31 АВГ 2022

2022г.

Ланенкова С.Г.



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ( ПОЛДНИК ) ДЛЯ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПИТАНИЯ НА ВОЗМЕЗДНОЙ ОСНОВЕ УЧАЩИМЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГА КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА**

**Рацион: РАЦИОН "ПОЛДНИК"**

День: 1

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕННЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3	0,01	1,05	0	0,03	6,9	7,2	4,2	0,18	70	2015
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	7,5	7,7	6,3	125	0,04	0	0	1,8	6	75	12	1	272	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,07	3,6	13,53	94	0,09	3,33	0,03	0,13	31,33	56,67	19,33	0,73	335	2008
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	180	0,09	0	24,12	97,2	0	1,8	0	0,09	1,8	1,8	0,9	0	439	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	0,4	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ															
<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>11,27</b>	<b>11,5</b>	<b>53,49</b>	<b>362,3</b>	<b>0,19</b>	<b>6,18</b>	<b>0,03</b>	<b>2,45</b>	<b>49,63</b>	<b>148,07</b>	<b>40,23</b>	<b>2,01</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>11,27</b>	<b>11,5</b>	<b>53,49</b>	<b>362,3</b>	<b>0,19</b>	<b>6,18</b>	<b>0,03</b>	<b>2,45</b>	<b>49,63</b>	<b>148,07</b>	<b>40,23</b>	<b>2,01</b>		

**Рацион: РАЦИОН "ПОЛДНИК"**

День: 2

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ	50	0,8	2,55	3,45	40	0,02	19,5	0,02	1,2	26	13,5	7,5	0,35	35	2008
ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ В БЕЛОЙ ПАНИРОВКЕ	50	6,95	7,15	1,4	97,1			0	0	85,05	141,9	4,7	0	ТТК-459	
РИС ОТВАРНОЙ	100	2,47	4,2	21,87	135,33	0,01	0	0,03	0,2	2	40,67	12,67	0,4	325,02	2008
НАПИТОК "ЛЕТНИЙ"	180	0,44	0,17	29,19	120,06	0,01	1,79		0,17	14,38	14,02	5,56	1,32	ТТК-395	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	0,4	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ															
<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>12,03</b>	<b>14,24</b>	<b>64,94</b>	<b>435,59</b>	<b>0,09</b>	<b>21,29</b>	<b>0,05</b>	<b>1,97</b>	<b>131,03</b>	<b>217,49</b>	<b>34,23</b>	<b>2,17</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>12,03</b>	<b>14,24</b>	<b>64,94</b>	<b>435,59</b>	<b>0,09</b>	<b>21,29</b>	<b>0,05</b>	<b>1,97</b>	<b>131,03</b>	<b>217,49</b>	<b>34,23</b>	<b>2,17</b>		

**Рацион: РАЦИОН "ПОЛДНИК"**
**День: 3**
**Возраст:**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Полдник</b>															
ПОМИДОР НАТУРАЛЬНЫЙ	30	0,33	0,06	1,14	6,6	0,02	5,25	0	0,21	4,2	7,8	6	0,27	71	2015
НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ	50	11,2	3,4	10,2	116,2	0,01	2,3	0,07	1,8	41	82	19	0,5	ТТК-1 069	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,07	3,6	13,53	94	0,09	3,33	0,03	0,13	31,33	56,67	19,33	0,73	335	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	180	0,54	0,09	28,53	117,09	0,02	0	0,01	0,45	18,9	20,7	14,4	0,63	ТТК-402	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	0,4	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>15,51</b>	<b>7,32</b>	<b>62,43</b>	<b>376,99</b>	<b>0,19</b>	<b>10,88</b>	<b>0,11</b>	<b>2,99</b>	<b>99,03</b>	<b>174,57</b>	<b>62,53</b>	<b>2,23</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>15,51</b>	<b>7,32</b>	<b>62,43</b>	<b>376,99</b>	<b>0,19</b>	<b>10,88</b>	<b>0,11</b>	<b>2,99</b>	<b>99,03</b>	<b>174,57</b>	<b>62,53</b>	<b>2,23</b>		

**Рацион: РАЦИОН "ПОЛДНИК"**
**День: 4**
**Возраст:**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Полдник</b>															
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	30	0,21	0,03	0,57	3,6	0,01	1,47	0	0,03	5,1	9	4,2	0,15	71	2015
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ "БОЛОНЬЕЗЕ"	150	12,86	10,79	36,12	293,5	0,08			0,75	33,83	39,45	5,48	0,6	ТТК-209,1	
НАПИТОК "ЛЕТНИЙ"	180	0,44	0,17	29,19	120,06	0,01	1,79		0,17	14,38	14,02	5,56	1,32	ТТК-395	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	0,4	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>14,88</b>	<b>11,16</b>	<b>74,91</b>	<b>460,26</b>	<b>0,15</b>	<b>3,26</b>	<b>0</b>	<b>1,35</b>	<b>56,91</b>	<b>69,87</b>	<b>19,04</b>	<b>2,17</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>14,88</b>	<b>11,16</b>	<b>74,91</b>	<b>460,26</b>	<b>0,15</b>	<b>3,26</b>	<b>0</b>	<b>1,35</b>	<b>56,91</b>	<b>69,87</b>	<b>19,04</b>	<b>2,17</b>		

**Рацион: РАЦИОН "ПОЛДНИК"**
**День: 5**
**Возраст:**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Полдник</b>															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,55	3,85	41,5	0,01	13,5	0,02	1,15	24,5	14	7,5	0,35	40	2008
РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	50	12,22	10,75	12,06	193,89	0,01	0	0	0,81	12,5	65,63	10,31	0,04	ТТК-280,01	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	2,4	3,07	25,13	137,33	0,02	0	0,02	0,2	7,33	52	17,33	0,4	323	2008
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	180	0,09	0	24,12	97,2	0	1,8	0	0,09	1,8	1,8	0,9	0	439	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	0,4	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>16,88</b>	<b>16,54</b>	<b>74,19</b>	<b>513,02</b>	<b>0,09</b>	<b>15,3</b>	<b>0,04</b>	<b>2,65</b>	<b>49,73</b>	<b>140,83</b>	<b>39,84</b>	<b>0,89</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>16,88</b>	<b>16,54</b>	<b>74,19</b>	<b>513,02</b>	<b>0,09</b>	<b>15,3</b>	<b>0,04</b>	<b>2,65</b>	<b>49,73</b>	<b>140,83</b>	<b>39,84</b>	<b>0,89</b>		

**Рацион: РАЦИОН "ПОЛДНИК"**

День: 6

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Полдник</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,71	3,04	4,18	46,95	0,01	4,75	0	1,37	17,58	20,49	10,45	0,67	33	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	11,2	3,4	10,2	116,2	0,01	2,3	0,07	1,8	41	82	19	0,5	ТТК-294	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	100	2	3,84	12,55	92,55	0,09	3,53	0,4	0,2	28,63	57,25	21,96	0,78	125	2008
НАПИТОК "ЛЕТНИЙ"	180	0,44	0,17	29,19	120,06	0,01	1,79		0,17	14,38	14,02	5,56	1,32	ТТК-395	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	0,4	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	<b>400</b>	15,72	10,62	65,15	418,86	0,17	12,37	0,47	3,94	105,19	181,16	60,77	3,37		
<b>Итого за день</b>		15,72	10,62	65,15	418,86	0,17	12,37	0,47	3,94	105,19	181,16	60,77	3,37		

**Рацион: РАЦИОН "ПОЛДНИК"**

День: 7

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Полдник</b>															
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	30	0,21	0,03	0,57	3,6	0,01	1,47	0	0,03	5,1	9	4,2	0,15	71	2015
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ИНДЕЙКИ	50	5,9	5,5	7,5	121,1	0	5	0,01	1	42	91	20	0,1	ТТК-3 141	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	1,54	4,54	9,57	85,67	0,05	5,46	0	0,23	22,73	41,93	19,07	0,65	ТТК-137	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	180	0,54	0,09	28,53	117,09	0,02	0	0,01	0,45	18,9	20,7	14,4	0,63	ТТК-402	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	0,4	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	<b>380</b>	9,56	10,33	55,2	370,56	0,13	11,93	0,02	2,11	92,33	170,03	61,47	1,63		
<b>Итого за день</b>		9,56	10,33	55,2	370,56	0,13	11,93	0,02	2,11	92,33	170,03	61,47	1,63		

**Рацион: РАЦИОН "ПОЛДНИК"**

День: 8

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Полдник</b>															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ	50	0,8	2,55	3,45	40	0,02	19,5	0,02	1,2	26	13,5	7,5	0,35	35	2008
РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	50	5,31	3,5	5,81	75,94	0,04	0,45	0,02	1,56	14,31	25,75	3,75	0,26	ТТК-282	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,07	3,6	13,53	94	0,09	3,33	0,03	0,13	31,33	56,67	19,33	0,73	335	2008
НАПИТОК "ЛЕТНИЙ"	180	0,44	0,17	29,19	120,06	0,01	1,79		0,17	14,38	14,02	5,56	1,32	ТТК-395	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	0,4	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	<b>400</b>	9,99	9,99	61,01	373,1	0,21	25,07	0,07	3,46	89,62	117,34	39,94	2,76		
<b>Итого за день</b>		9,99	9,99	61,01	373,1	0,21	25,07	0,07	3,46	89,62	117,34	39,94	2,76		

**Рацион: РАЦИОН "ПОЛДНИК"**

День: 9

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
														50		
<b>Полдник</b>																
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,55	3,85	41,5	0,01	13,5	0,02	1,15	24,5	14	7,5	0,35	40	2008	
ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ В БЕЛОЙ ПАНИРОВКЕ	50	6,95	7,15	1,4	97,1			0	0	85,05	141,9	4,7	0	ТТК-459		
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО	100	1,6	3,87	12,67	91,87	0,07	1,4	0	2,73	5,53	28,2	5,47	0	ТТК-123		
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	180	0,09	0	24,12	97,2	0	1,8	0	0,09	1,8	1,8	0,9	0	439	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	0,4	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904		
<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>10,81</b>	<b>13,74</b>	<b>51,07</b>	<b>370,77</b>	<b>0,13</b>	<b>16,7</b>	<b>0,02</b>	<b>4,37</b>	<b>120,48</b>	<b>193,3</b>	<b>22,37</b>	<b>0,45</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>10,81</b>	<b>13,74</b>	<b>51,07</b>	<b>370,77</b>	<b>0,13</b>	<b>16,7</b>	<b>0,02</b>	<b>4,37</b>	<b>120,48</b>	<b>193,3</b>	<b>22,37</b>	<b>0,45</b>			

День: 10

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
														50		
<b>Полдник</b>																
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СВЕЖИЙ	30	0,21	0,03	0,57	3,6	0,01	1,47	0	0,03	5,1	9	4,2	0,15	71	2015	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ СВИНИНЫ	150	16,9	16,1	13,4	266	0,1	5	0,01	2,2	21	190	36	3	ТТК-258		
НАПИТОК "ЛЕТНИЙ"	180	0,44	0,17	29,19	120,06	0,01	1,79		0,17	14,38	14,02	5,56	1,32	ТТК-395		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	0,4	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904		
<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>18,92</b>	<b>16,47</b>	<b>52,19</b>	<b>432,76</b>	<b>0,17</b>	<b>8,26</b>	<b>0,01</b>	<b>2,8</b>	<b>44,08</b>	<b>220,42</b>	<b>49,56</b>	<b>4,57</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>18,92</b>	<b>16,47</b>	<b>52,19</b>	<b>432,76</b>	<b>0,17</b>	<b>8,26</b>	<b>0,01</b>	<b>2,8</b>	<b>44,08</b>	<b>220,42</b>	<b>49,56</b>	<b>4,57</b>			

День: 11

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
														50		
<b>Полдник</b>																
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕННЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3	0,01	1,05	0	0,03	6,9	7,2	4,2	0,18	70	2015	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	130/20	5,35	6,26	7,26	106,94	0,06	2,99	0,06	3,47	31,71	44,96	12,37	0,03	ТТК-306,08		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	180	0,54	0,09	28,53	117,09	0,02	0	0,01	0,45	18,9	20,7	14,4	0,63	ТТК-402		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	0,4	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904		
<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>7,5</b>	<b>6,55</b>	<b>45,33</b>	<b>270,13</b>	<b>0,14</b>	<b>4,04</b>	<b>0,07</b>	<b>4,35</b>	<b>61,11</b>	<b>80,26</b>	<b>34,77</b>	<b>0,94</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>7,5</b>	<b>6,55</b>	<b>45,33</b>	<b>270,13</b>	<b>0,14</b>	<b>4,04</b>	<b>0,07</b>	<b>4,35</b>	<b>61,11</b>	<b>80,26</b>	<b>34,77</b>	<b>0,94</b>			

Рацион: РАЦИОН "ПОЛДНИК"

День: 12

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
														13,5		
<b>Полдник</b>																
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,55	3,85	41,5	0,01	13,5	0,02	1,15	24,5	14	7,5	0,35	40	2008	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	11,2	3,4	10,2	116,2	0,01	2,3	0,07	1,8	41	82	19	0,5	ТТК-294		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	2,4	3,07	25,13	137,33	0,02	0	0,02	0,2	7,33	52	17,33	0,4	323	2008	
НАПИТОК "ЛЕТНИЙ"	180	0,44	0,17	29,19	120,06	0,01	1,79		0,17	14,38	14,02	5,56	1,32	ТТК-395		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	0,4	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904		
<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>16,21</b>	<b>9,36</b>	<b>77,4</b>	<b>458,19</b>	<b>0,1</b>	<b>17,59</b>	<b>0,11</b>	<b>3,72</b>	<b>90,81</b>	<b>169,42</b>	<b>53,19</b>	<b>2,67</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>16,21</b>	<b>9,36</b>	<b>77,4</b>	<b>458,19</b>	<b>0,1</b>	<b>17,59</b>	<b>0,11</b>	<b>3,72</b>	<b>90,81</b>	<b>169,42</b>	<b>53,19</b>	<b>2,67</b>			

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
													159,28
<b>Итого за период</b>	<b>13,27</b>	<b>11,49</b>	<b>61,44</b>	<b>403,54</b>	<b>0,15</b>	<b>12,74</b>	<b>0,08</b>	<b>3,01</b>	<b>82,5</b>	<b>156,9</b>	<b>43,16</b>	<b>2,16</b>	
<b>Среднее значение за период</b>	<b>13</b>	<b>26</b>	<b>61</b>	<b>4842,53</b>	<b>1,76</b>	<b>152,87</b>	<b>1</b>	<b>36,16</b>	<b>989,95</b>	<b>1882,76</b>	<b>517,94</b>	<b>25,86</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>403,54</b>	<b>0,15</b>	<b>12,74</b>	<b>0,08</b>	<b>3,01</b>	<b>82,5</b>	<b>156,9</b>	<b>43,16</b>	<b>2,16</b>	
<b>Сбалансированность</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>										

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

Возраст детей	Полдник
	390