



Меню на 10 дней, для обучающихся 11 лет и старше ОБЕД на 2021-2022 учебный год с 01 сентября 2021 года по 28 февраля 2022 года

### 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Обед</b>																
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ С РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,3	6,1	7,2	89,1	0	4,1	0	2,6	31,0	18,5	35,6	1,1	16	2003	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	1,4	5,0	9,2	89,7	0,1	4,5	0,3	0,2	31,0	19,6	43,1	0,8	91	2008	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	14,9	15,7	4,7	221	0	0,5	0	0	15	0	0	2,2	259	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,92	5,88	32,64	212,4	0,24	8,76	0	0	54,36	0	0	1,8	335	2008	
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	24	30	144	720	0	0	0	0	0	0	0	0			
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	16	20	93	460	0	0	0	0	0	0	0	0			
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	0	0	2,8	442	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>930</b>	<b>63,52</b>	<b>82,88</b>	<b>310,94</b>	<b>1878,2</b>	<b>0,34</b>	<b>21,86</b>	<b>0,3</b>	<b>2,8</b>	<b>145,36</b>	<b>38,1</b>	<b>78,7</b>	<b>8,7</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>63,52</b>	<b>82,88</b>	<b>310,94</b>	<b>1878,2</b>	<b>0,34</b>	<b>21,86</b>	<b>0,3</b>	<b>2,8</b>	<b>145,36</b>	<b>38,1</b>	<b>78,7</b>	<b>8,7</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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Обед</b>																
САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ С СОЛЕННЫМ ОГУРЦОМ, МОРКОВЬЮ, РЕПЧАТЫМ	100	0,4	5,8	1,6	61,0	0	0,9	0,3	2,6	13,3	7,9	13,9	0,2	0003	2021	
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	2,75	6,88	18,38	151,25	0,13	8,5	0	0	46,63	0	0	1,63	76	2008	
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ОТРУБЯМИ	100	11,6	12,8	7,2	195	0,1	1,4	0	0	18,3	0	0	2,2	54		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	8,52	4,8	51,84	294	0,12	0	0	0	16,8	0	0	1,2	209	2008	
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	24	30	144	720	0	0	0	0	0	0	0	0			
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	16	20	93	460	0	0	0	0	0	0	0	0			
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	13,0	54,6	0	39	0,1	0,3	13,4	3,2	1,1	0,2	388	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>930</b>	<b>63,47</b>	<b>80,38</b>	<b>329,02</b>	<b>1935,85</b>	<b>0,35</b>	<b>49,8</b>	<b>0,4</b>	<b>2,9</b>	<b>108,43</b>	<b>11,1</b>	<b>15,0</b>	<b>5,43</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>63,47</b>	<b>80,38</b>	<b>329,02</b>	<b>1935,85</b>	<b>0,35</b>	<b>49,8</b>	<b>0,4</b>	<b>2,9</b>	<b>108,43</b>	<b>11,1</b>	<b>15,0</b>	<b>5,43</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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ И ЗЕЛЕНЫМ	100	1,5	6	8,3	97	0	29,8	0	0	35,7	0	0	0,9		
УХА С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ	250	12,38	6,13	18,63	183,75	0,13	1,5	0,2	0,2	17,75	0,88	0	0,88	35\2	
РАГУ ИЗ МЯСА КУР	200	32,4	41,2	21,3	585,7	0,2	10,7	0,4	5,2	47,3	57,4	323,2	3,7	3\9	
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	24	30	144	720	0	0	0	0	0	0	0	0		
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	35	14,08	17,6	81,84	404,8	0	0	0	0	0	0	0	0		
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	1	0,1	14,9	69	0	0,3	0	0	31,2	0	0	0,6	293	2004
ПЕЧЕНЬЕ	25	1,5	2	14,9	0	0	0	0	0	5,8	0	0	0,4		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>86,86</b>	<b>103,03</b>	<b>303,87</b>	<b>2060,25</b>	<b>0,33</b>	<b>42,3</b>	<b>0,6</b>	<b>5,4</b>	<b>137,75</b>	<b>58,28</b>	<b>323,2</b>	<b>6,48</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>86,86</b>	<b>103,03</b>	<b>303,87</b>	<b>2060,25</b>	<b>0,33</b>	<b>42,3</b>	<b>0,6</b>	<b>5,4</b>	<b>137,75</b>	<b>58,28</b>	<b>323,2</b>	<b>6,48</b>		

### 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ, МОРКОВИ, СВЕКЛЫ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ, СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ.	70	0,98	4,2	6,09	68,6	0	2,73	0	0	14,7	0	0	0,56	67	2011
СЕЛЬДЬ (ПОРЦИЯМИ)	30	3,96	2,04	0	33,6	0	0	0	0	18,84	0	0	0,24		2011
СУП-ЛАПША НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ	250	2,4	3,8	14,6	0	0	0,5	0	0	11,7	0	0	0,5	22\2	
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С ОТРУБЯМИ	100	16,28	11,39	10,89	215,78	0	0	0	0	18,58	0	0	2,8	25\8	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ФАСОЛЬЮ	180	3,78	4,24	9,64	100,8	0,1	34,8	0	0	9,46	0	0	1,26	13\3	
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	24	30	144	720	0	0	0	0	0	0	0	0		
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	16	20	93	460	0	0	0	0	0	0	0	0		
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0	0	24	395,95	0	0	0	0	0	0	0	0		
ПЕЧЕНЬЕ "МИШКА-ТОПТЫЖКА"	25	3	3	30,7	168,9	0	0	0	0	0	0	0	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>955</b>	<b>70,40</b>	<b>78,67</b>	<b>332,92</b>	<b>2163,63</b>	<b>0,1</b>	<b>38,03</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>73,28</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5,36</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>70,40</b>	<b>78,67</b>	<b>332,92</b>	<b>2163,63</b>	<b>0,1</b>	<b>38,03</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>73,28</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5,36</b>		

### 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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦО С РАСТИТЕЛЬНОМ МААСЛОМ	100	0,7	6	2,3	68	0	9,2	0	0	23	0	0	0,6	19\1	

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	3,4	5,5	20,4	151	0,1	6,5	0	0	21,1	0	0	1,2	14\2	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	14,89	15,68	4,7	220,78	0	0,5	0	0	14,99	0	0	2,2	12\8	
ГОРОШНИЦА С МОРКОВЬЮ	180	12,6	3,8	28,0	197,0	0,3	0,9	0,9	5,3	70,5	58,9	132,0	3,8	48\3	
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	24	30	144	720	0	0	0	0	0	0	0	0		
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	16	20	93	460	0	0	0	0	0	0	0	0		
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА	200	0,2	0,2	16,8	69	0	1,6	0	0	6,5	0	0	0,9	4\10	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>930</b>	<b>71,79</b>	<b>81,18</b>	<b>309,2</b>	<b>1885,78</b>	<b>0,4</b>	<b>18,7</b>	<b>0,9</b>	<b>5,3</b>	<b>136,09</b>	<b>58,9</b>	<b>132,0</b>	<b>8,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>71,79</b>	<b>81,18</b>	<b>309,2</b>	<b>1885,78</b>	<b>0,4</b>	<b>18,7</b>	<b>0,9</b>	<b>5,3</b>	<b>136,09</b>	<b>58,9</b>	<b>132,0</b>	<b>8,7</b>		

### 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100	0,7	6	2,3	688	0	9,2	0	0	23	0	0	6	20\1	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И СМЕТАНОЙ	250	2,3	5,9	13,2	121	0,1	8	0	0	31,7	0	0	0,7	38\2	
ПЕЧЕНЬ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	16,8	9,1	6	173	0,2	9,7	0	0	72,3	0	0	5,7	11\8	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,92	5,88	32,64	212,4	0,24	8,76	0	0	54,36	0	0	1,8	335	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	24	30	144	720	0	0	0	0	0	0	0	0		
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	16	20	93	460	0	0	0	0	0	0	0	0		
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	13,1	56	0	39	0	0	4,4	0	0	0,2	388	2011
ПЕЧЕНЬЕ	40	2,4	3,2	23,84	0	0	0	0	0	9,28	0	0	0,64		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>990</b>	<b>67,32</b>	<b>80,18</b>	<b>328,08</b>	<b>2430,4</b>	<b>0,54</b>	<b>74,66</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>195,04</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15,04</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>67,32</b>	<b>80,18</b>	<b>328,08</b>	<b>2430,4</b>	<b>0,54</b>	<b>74,66</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>195,04</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15,04</b>		

### 7 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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100	1	6	9,6	100	0	5,3	0	0	22,6	0	0	0,9	17\1	
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	3,2	5	12,2	111	0,1	6,9	0,31	0,2	68,8	25	78	0,7	31\2	
МЯСО КУР ОТВАРНОЕ В СОУСЕ	100	20,2	21,8	4,0	293,1	0,1	0,9	0,1	0,3	18,4	17,8	159,9	1,5	2\9	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КРУПОЙ	180	3,72	4,8	23,28	158,4	0,12	13,08	0,12	6,24	44,28	40,8	103,44	1,2	34\3	
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	24	30	144	720	0	0	0	0	0	0	0	0		
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	16	20	93	460	0	0	0	0	0	0	0	0		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	0	0	2,8	442	2008
ПЕЧЕНЬЕ	25	1,5	2	14,9	0	0	0	0	0	5,8	0	0	0,4		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>955</b>	<b>70,62</b>	<b>89,8</b>	<b>321,18</b>	<b>1928,5</b>	<b>0,32</b>	<b>30,18</b>	<b>0,53</b>	<b>6,74</b>	<b>173,88</b>	<b>83,6</b>	<b>341,34</b>	<b>7,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>70,62</b>	<b>89,8</b>	<b>321,18</b>	<b>1928,5</b>	<b>0,32</b>	<b>30,18</b>	<b>0,53</b>	<b>6,74</b>	<b>173,88</b>	<b>83,6</b>	<b>341,34</b>	<b>7,5</b>		

### 8 день

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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ТОМАТОВ	100	0,9	6,01	2,91	72,14	0	16,13	0	0	18,84	0	0	0,7	21\1	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250	1,8	3	7,5	68	0	13,6	0	0	37,6	0	0	0,6	6\2	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	100	14,28	15,22	7,2	223,02	0	0,12	0	0	40,36	0	0	1,89	40\8	
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	180	5,86	5,32	38,7	240,3	0,1	1	0,05	0,7	43,38	23,57	185,72	1,44	41\3	
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	24	30	144	720	0	0	0	0	0	0	0	0		
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	16	20	93	460	0	0	0	0	0	0	0	0		
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0	0	24	395,95	0	0	0	0	0	0	0	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>930</b>	<b>62,84</b>	<b>79,55</b>	<b>317,31</b>	<b>2179,41</b>	<b>0,1</b>	<b>30,85</b>	<b>0,05</b>	<b>0,7</b>	<b>140,18</b>	<b>23,57</b>	<b>185,72</b>	<b>4,63</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>62,84</b>	<b>79,55</b>	<b>317,31</b>	<b>2179,41</b>	<b>0,1</b>	<b>30,85</b>	<b>0,05</b>	<b>0,7</b>	<b>140,18</b>	<b>23,57</b>	<b>185,72</b>	<b>4,63</b>		

### 9 день

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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,56	6,24	7,8	96,72	0	35,26	0	0	43,06	0	0	0,62	6\1	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,2	2,4	21,7	127	0,1	6,1	0	0	0	0	0	0	18\2	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ	100	22,2	9,1	0	171	0,1	0	0	0	57,6	0	0	0,5	7\7	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	90	2,45	2,94	16,29	106,01	0,12	4,37	0	0	27,13	0	0	0,9	335	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	90	2,1	1,8	8,8	61,6	0	18,8	0,2	1,0	51,6	18,9	37,5	1,1	11\3	
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	24	30	144	720	0	0	0	0	0	0	0	0		
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	16	20	93	460	0	0	0	0	0	0	0	0		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	0	0	2,8	442	2008
ПЕЧЕНЬЕ	25	1,5	2	14,9	0	0	0	0	0	5,8	0	0	0,4		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>955</b>	<b>74,01</b>	<b>74,68</b>	<b>326,69</b>	<b>1828,33</b>	<b>0,32</b>	<b>68,53</b>	<b>0,2</b>	<b>1,0</b>	<b>199,19</b>	<b>18,9</b>	<b>37,5</b>	<b>6,32</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>74,01</b>	<b>74,68</b>	<b>326,69</b>	<b>1828,33</b>	<b>0,32</b>	<b>68,53</b>	<b>0,2</b>	<b>1,0</b>	<b>199,19</b>	<b>18,9</b>	<b>37,5</b>	<b>6,32</b>		

### 10 день

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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100	1,2	6,01	9,22	98,2	0,1	4,51	0	0	24,45	0	0	0,6	16\1	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,5	5,6	20,8	164	0,2	5,7	0	0	36,4	0	0	2	16\2	

ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	15,7	18,8	12,9	291,9	0	16,6	0	1,3	63,7	31,2	155,4	2,4	48\8
СОУС КРАСНЫЙ С ЛУКОМ И ОГУРЦАМИ	40	0,4	1,82	2,54	28,88	0,01	0,23	0,12	0,08	3,93	4	8	0,14	8\11
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	24	30	144	720	0	0	0	0	0	0	0	0	
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	16	20	93	460	0	0	0	0	0	0	0	0	
НАПИТОК ИЗ СМОРОДИНЫ ЗАМОРОЖЕННОЙ	200	0,1	0,44	11,3	47	0	2	0	0	7,3	0	0	0,2	6\10
ПЕЧЕНЬЕ	30	1,8	2,4	17,88	0	0	0	0	0	6,96	0	0	0,48	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>	<b>64,7</b>	<b>85,07</b>	<b>311,64</b>	<b>1809,98</b>	<b>0,31</b>	<b>29,04</b>	<b>0,12</b>	<b>1,38</b>	<b>142,74</b>	<b>35,2</b>	<b>163,4</b>	<b>5,82</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>64,7</b>	<b>85,07</b>	<b>311,64</b>	<b>1809,98</b>	<b>0,31</b>	<b>29,04</b>	<b>0,12</b>	<b>1,38</b>	<b>142,74</b>	<b>35,2</b>	<b>163,4</b>	<b>5,82</b>	

МАОУ "Верхнедубровская СОШ"

### 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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	696,8	841,5	3198,1	20189,4	3,1	408,1	3,1	28,8	1482,9	346,2	1312,5	75,1
Среднее значение за период	69,68	84,15	319,81	2018,94	0,31	40,81	0,31	2,88	148,29	34,62	131,25	7,51
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,81	37,51	48,68									

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

Возраст детей	Обед
ДЕТИ 11-18 ЛЕТ	937