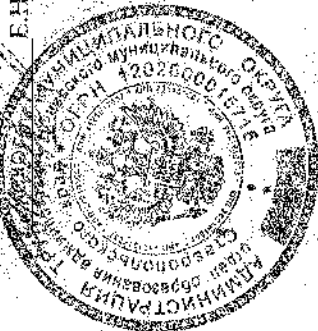
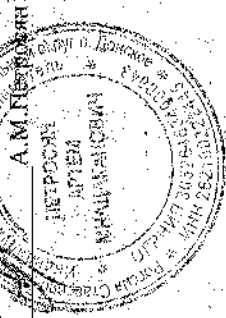


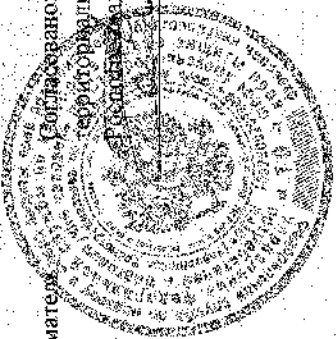
Согласовано: Начальник отдела образования администрации  
Труновского муниципального округа Ставропольского края  
Е.Н. Грунова



Утверждено: Главный специалист администрации  
Петросвет М.А.



Согласовано: Начальник межрайонного  
Специализированного центра  
Территориального отдела Управления  
Федерального надзора по Ставропольскому краю М.Б.  
Д.С. Соколов



## Примерное 10-ти дневное меню для организации питания учащихся общеобразовательных учреждений на период летней оздоровительной кампании 2024 года

для детей от 12 лет и старше

1 День

Пример блюда, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур			
	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Ca, мг	К, мг			Na, мг	Fe, мг	З, мг
<b>Завтрак</b>																			
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГЛАСА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И САХАРОМ	200,0	5,6	7,5	40,3	6,56	0,05	0,12	0,04	0,05	194,05	126,73	30,15	0,46	183,42	923	0,01	0,02	117	2022
МАСЛО (ТОРЦЕВЫЙ)	10	0,1	0,3	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2022
САХАРОМ (ТОРЦЕВЫЙ)	3,3	3,0	0,0	36,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	83,00	3,67	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	0,06	0,03	0,03	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,06	0,01		2022
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	300,0	1,5	1,2	17,8	0,28	0,01	0,06	0,01	0,40	56,74	99,71	6,97	0,41	86,39	4,50	0,06	0,00	283	2022
КОРДИСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ)	80	5,9	4,1	41,7	0,00	0,10	0,04	0,00	0,06	13,12	51,92	23,04	1,44	105,60	2,40	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	677	18,6	24,3	149,4	7,22	0,78	0,22	0,24	0,15	272,15	313,96	79,07	3,21	426,93	19,13	0,01	0,03		
<b>Обед</b>																			
СУПЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,6	3,9	0,03	0,04	0,01	0,01	22,89	41,79	13,93	1,00	140,30	2,95	0,00	0,02		2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЕЮ	250	2,8	2,8	20,2	119,0	6,80	0,08	0,06	0,20	29,55	55,53	23,67	1,05	476,51	4,70	0,00	0,03	79	2022
РИСОВЫЙ ПИРАЖИТ С КУРИЦЕЙ	300/150	27,2	23,2	48,8	317,9	3,36	0,14	0,20	0,36	31,83	280,02	59,77	2,42	480,82	7,87	0,01	0,19	199	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	0,06	0,03	0,03	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2022
ХЛЕБ РАЖАНЧИК	80	4,0	0,5	25,2	122,4	0,00	0,11	0,05	0,00	10,94	52,20	17,40	2,40	91,60	3,35	0,00	0,00		2022
КОМПОЗИТ СВЕЖАТОРОМ	200	0,3	0,1	27,3	113,1	2,40	0,01	0,01	0,01	20,72	10,80	10,81	0,18	103,64	0,30	0,00	0,03	236	2022
Итого за прием пищи:	930	38,2	27,4	144,3	979,9	22,34	0,44	0,36	0,58	424,81	476,95	132,83	7,95	1 334,17	16,52	0,01	0,24		
Всего за день:	557	51,7	51,7	293,7	1 751,8	23,12	0,65	0,62	0,75	401,96	790,92	211,90	11,10	1 791,10	39,55	0,02	0,27		

2 День

Пример блюда, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур				
	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Ca, мг	К, мг			Na, мг	Fe, мг	З, мг	С, мг
<b>Завтрак</b>																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200,0	20,0	22,0	37	232,6	0,29	0,06	0,02	0,43	3,35	136,69	239,78	22,70	3,45	391,55	34,86	0,04	0,07	144	2022
РАГУ СВОЕОБРАЗНОЕ (С ВАРЯНОМ)	80	0,8	3,0	6,1	54,2	3,48	0,03	0,03	0,23	9,95	15,11	22,42	15,90	0,97	201,21	3,74	0,00	0,00	344	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,3	8,1	15,1	145,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	9,80	7,62	40,20	0,00	0,00	0,00	1	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	0,06	0,03	0,03	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00		2022	
ЧАЙ С САХАРОМ	300	0,0	0,0	14,3	55,1	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,09	0,88	0,00	0,00	0,00	261	2022	

Витамин	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	С, мг	Витамин	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	С, мг	Витамин	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	С, мг
Витамин С	12,55	0,21	0,25	0,56	0,00	42,29	280,91	59,15	2,96	1 079,42	12,94	0,19	197	2022	2022	2022	2022
Витамин В1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	5,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин В2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,76	9,70	4,85	0,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,93	31,50	5,67	0,50	49,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин Д	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	66,19	334,31	31,86	5,23	1 807,72	12,94	0,00	0,20	2022	2022	2022	2022
Витамин С	15,46	0,31	0,28	0,59	0,00	42,29	280,91	59,15	2,96	1 079,42	12,94	0,19	197	2022	2022	2022	2022
Витамин В1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	5,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин В2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,76	9,70	4,85	0,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин А	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,93	31,50	5,67	0,50	49,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Витамин Д	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	66,19	334,31	31,86	5,23	1 807,72	12,94	0,00	0,20	2022	2022	2022	2022

**3 день**

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Ca, мг	К, мг		Na, мг	F, мг
100/180	25,2	27,9	22,3	442,6	12,55	0,21	0,25	0,56	0,00	42,29	280,91	59,15	2,96	1 079,42	12,94	0,19	197
40	10,1	11,2	9,0	177,0	5,02	0,08	0,10	0,22	0,00	16,92	112,36	23,66	1,18	431,77	5,17	0,08	79
200/157	0,3	0,1	14,7	60,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,76	9,70	4,85	0,87	0,00	0,00	0,00	282
70	0,1	0,0	10,3	21,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,43	6,79	3,39	0,61	0,00	0,00	0,00	98
0/2	32,6	31,4	108,0	342,9	15,46	0,31	0,28	0,59	0,00	66,19	334,31	31,86	5,23	1 807,72	12,94	0,00	0,20

**Обед**

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Ca, мг	К, мг		Na, мг	F, мг
100/180	25,2	27,9	22,3	442,6	12,55	0,21	0,25	0,56	0,00	42,29	280,91	59,15	2,96	1 079,42	12,94	0,19	197
40	10,1	11,2	9,0	177,0	5,02	0,08	0,10	0,22	0,00	16,92	112,36	23,66	1,18	431,77	5,17	0,08	79
200/157	0,3	0,1	14,7	60,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,76	9,70	4,85	0,87	0,00	0,00	0,00	282
70	0,1	0,0	10,3	21,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,43	6,79	3,39	0,61	0,00	0,00	0,00	98
0/2	32,6	31,4	108,0	342,9	15,46	0,31	0,28	0,59	0,00	66,19	334,31	31,86	5,23	1 807,72	12,94	0,00	0,20

**4 день**

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Ca, мг	К, мг		Na, мг	F, мг
100/180	25,2	27,9	22,3	442,6	12,55	0,21	0,25	0,56	0,00	42,29	280,91	59,15	2,96	1 079,42	12,94	0,19	197
40	10,1	11,2	9,0	177,0	5,02	0,08	0,10	0,22	0,00	16,92	112,36	23,66	1,18	431,77	5,17	0,08	79
200/157	0,3	0,1	14,7	60,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,76	9,70	4,85	0,87	0,00	0,00	0,00	282
70	0,1	0,0	10,3	21,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,43	6,79	3,39	0,61	0,00	0,00	0,00	98
0/2	32,6	31,4	108,0	342,9	15,46	0,31	0,28	0,59	0,00	66,19	334,31	31,86	5,23	1 807,72	12,94	0,00	0,20

**Обед**

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Ca, мг	К, мг		Na, мг	F, мг
100/180	25,2	27,9	22,3	442,6	12,55	0,21	0,25	0,56	0,00	42,29	280,91	59,15	2,96	1 079,42	12,94	0,19	197
40	10,1	11,2	9,0	177,0	5,02	0,08	0,10	0,22	0,00	16,92	112,36	23,66	1,18	431,77	5,17	0,08	79
200/157	0,3	0,1	14,7	60,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,76	9,70	4,85	0,87	0,00	0,00	0,00	282
70	0,1	0,0	10,3	21,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,43	6,79	3,39	0,61	0,00	0,00	0,00	98
0/2	32,6	31,4	108,0	342,9	15,46	0,31	0,28	0,59	0,00	66,19	334,31	31,86	5,23	1 807,72	12,94	0,00	0,20

**5 день**

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Ca, мг	К, мг		Na, мг	F, мг
100/180	25,2	27,9	22,3	442,6	12,55	0,21	0,25	0,56	0,00	42,29	280,91	59,15	2,96	1 079,42	12,94	0,19	197
40	10,1	11,2	9,0	177,0	5,02	0,08	0,10	0,22	0,00	16,92	112,36	23,66	1,18	431,77	5,17	0,08	79
200/157	0,3	0,1	14,7	60,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,76	9,70	4,85	0,87	0,00	0,00	0,00	282
70	0,1	0,0	10,3	21,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,43	6,79	3,39	0,61	0,00	0,00	0,00	98
0/2	32,6	31,4	108,0	342,9	15,46	0,31	0,28	0,59	0,00	66,19	334,31	31,86	5,23	1 807,72	12,94	0,00	0,20

Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
	Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мо, мг	К, мг	I, мг	S, мг	F, мг				
																		С, мг	В1, мг
<b>Завтрак</b>																			
200/69	5,7	7,5	30,4	21,7	0,52	0,06	0,04	0,09	12,93	95,57	18,63	0,37	185,04	9,00	0,00	0,53	125	2022	
40/575	6,6	8,8	20,1	186,7	0,11	0,07	0,09	0,08	141,96	198,53	18,45	0,36	65,66	0,00	0,01	0,01	3	2022	
40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,02	0,06	0,00	9,20	33,69	13,20	0,90	51,80	0,00	0,05	0,01	2022	2022	
200/197	0,3	0,1	14,7	66,1	0,60	0,09	0,30	0,00	7,78	1,90	4,85	0,97	0,00	0,00	0,00	0,01	2022	2022	
120	5,5	0,5	11,8	56,4	12,90	0,04	0,02	0,00	19,20	13,20	9,60	2,64	333,90	2,46	0,00	0,01	2022	2022	
854	18,2	17,1	87,1	609,6	13,54	0,23	0,14	0,17	290,89	281,62	62,73	5,74	833,79	11,40	0,01	0,28	2022	2022	
<b>Обед</b>																			
100	0,9	0,1	3,3	14,0	9,97	0,03	0,04	0,01	0,03	23,93	41,87	13,96	140,38	2,99	0,06	0,02	2022	2022	
250	2,4	2,8	20,5	117,5	9,60	0,04	0,06	0,20	0,00	26,56	54,22	26,68	10,4	474,21	4,89	0,06	101	2011	
130/20	18,1	12,3	11,1	219,7	1,95	0,10	0,08	0,12	40,07	285,88	40,82	1,65	421,10	18,24	0,08	0,11	235	2011	
189	3,8	3,5	25,7	194,4	12,45	0,15	0,13	0,05	0,14	52,64	122,36	38,21	1,47	815,41	10,13	0,00	0,04	2022	2022
40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,02	0,06	0,00	9,20	33,69	13,20	0,90	51,80	0,00	0,00	0,01	2022	2022	
60	4,9	0,5	23,4	122,4	0,00	0,11	0,05	0,00	10,90	52,20	11,40	3,40	31,50	3,36	0,00	0,06	2022	2022	
200	0,6	0,0	19,4	71,4	0,00	0,00	0,00	0,00	5,48	0,00	3,60	0,06	1,20	0,00	0,00	0,00	2022	2022	
860	30,2	24,4	124,7	948,1	30,57	0,53	0,40	0,34	0,26	172,68	630,05	10,87	8,32	2 665,70	139,51	0,00	0,11	2022	2022
<b>Всего за день:</b>																			
	46,4	41,6	221,2	1 448,7	49,51	0,76	0,69	0,48	0,43	483,55	781,67	206,60	14,06	2 721,49	150,81	0,01	0,14	2022	2022

Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
	Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мо, мг	К, мг	I, мг	S, мг	F, мг				
																		С, мг	В1, мг
<b>6 ДЕНЬ</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
250/66	5,3	5,5	36,1	254,3	0,47	0,12	0,16	0,04	0,08	103,41	191,77	25,27	3,04	311,26	8,65	0,00	0,01	116	2022
30	0,1	0,1	0,1	75,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,08	2,00	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2022
10	2,3	3,0	0,0	38,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	88,00	80,00	3,67	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	11	2022
40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,02	0,06	0,00	9,20	33,69	13,20	0,90	51,80	0,00	0,00	0,00	0,00	2022	2022
290	0,6	0,0	14,5	56,1	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,96	0,00	0,00	0,00	261	2022	
30	5,9	4,1	41,3	228,1	0,09	0,10	0,04	0,00	0,00	15,12	61,82	23,64	1,44	105,60	2,49	0,00	0,30	2022	2022
852	13,7	24,1	112,5	748,5	0,47	0,39	0,24	0,14	0,09	222,47	339,29	138,95	5,39	469,32	12,05	0,00	0,02	2022	2022
<b>Обед</b>																			
100	1,1	0,2	3,8	24,1	0,06	0,04	0,17	0,00	14,07	26,13	26,10	1,01	201,45	2,61	0,00	0,00	2022	2022	
250/22	5,9	5,7	30,6	248,0	0,52	0,23	0,38	0,20	0,03	44,18	102,12	46,33	2,87	525,32	4,94	0,00	0,04	79	2022
100/56	18,6	18,9	8,8	279,0	1,04	0,07	0,15	0,46	0,05	90,75	161,37	22,70	1,28	298,16	5,64	0,00	0,11	202	2022
160/5	6,7	4,3	42,9	241,8	0,30	0,08	0,02	0,02	0,08	81,76	50,93	12,73	1,18	79,14	0,84	0,01	0,01	137	2022
40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,02	0,06	0,00	9,20	33,69	13,20	0,90	51,80	0,00	0,00	0,00	2022	2022	
36	4,8	0,5	25,4	72,4	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,96	0,00	0,00	2022	2022
200	0,3	0,1	21,3	193,1	2,40	0,01	0,01	0,01	0,00	20,72	10,30	10,91	0,18	105,64	0,80	0,00	0,00	236	2022
865	42,7	46,4	187,9	1 251,1	6,69	0,77	0,46	0,13	0,13	181,46	448,34	136,37	9,62	1 401,93	17,09	0,01	0,17	2022	2022
<b>Всего за день:</b>																			
	82,5	84,5	298,5	1 857,5	33,66	0,36	0,61	0,60	0,22	383,56	784,63	272,72	14,30	1 871,25	29,14	0,01	0,19	2022	2022

Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
	Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мо, мг	К, мг	I, мг	S, мг	F, мг				
																		С, мг	В1, мг
<b>7 ДЕНЬ</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
100/90	16,2	19,9	17,1	308,6	1,55	0,11	0,14	0,09	0,03	45,36	167,78	31,83	1,99	300,04	5,00	0,00	0,08	285	2011
100/5	9,7	6,5	44,3	273,9	0,00	0,28	0,14	0,03	0,08	25,27	216,18	14,51	0,06	308,39	2,62	0,00	0,02	171,1	2011
40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,02	0,06	0,00	9,20	33,69	13,20	0,90	51,80	0,00	0,00	0,00	2022	2022	
200/197	0,3	0,1	14,7	66,1	0,60	0,09	0,30	0,00	7,78	1,90	4,85	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	262	2022	
877	29,3	26,9	46,8	733,4	4,46	0,43	0,30	0,11	0,11	87,21	426,24	163,39	8,86	955,00	8,12	0,00	0,12	2022	2022
<b>Обед</b>																			
100	0,8	0,1	2,5	13,9	0,03	0,04	0,03	0,01	0,03	32,69	41,75	13,93	1,00	140,30	2,99	0,00	0,02	2022	2022
250	3,6	5,1	22,0	149,3	0,07	0,07	0,14	0,22	0,14	35,64	61,28	20,80	0,69	352,55	4,88	0,01	0,02	119,2	2011





Наименование блюда	2021										2022									
	40	30	30	6,2	20,1	64,7	3,09	0,86	0,02	0,09	0,60	9,20	33,80	13,20	0,60	51,90	0,00	0,06	0,01	2022
КАШИ С МОЛОКОМ	350	4,2	14,9	107,9	0,52	0,53	5,12	0,02	0,03	113,4	1,27	237,14	9,00	0,00	266	2022				
САЛАТЫ СЕЗОННЫЕ	120	0,5	1,9	58,4	12,00	0,04	0,02	0,01	0,00	152,0	13,20	9,60	2,64	333,60	2,40	0,00	0,01	2022		
Чай/ кофе на завтрак пища:	500	18,3	16,9	76,4	838,4	12,59	0,20	0,23	0,10	0,08	345,51	258,15	74,30	3,51	703,75	12,11	0,31	0,04	2022	
<b>Обед</b>																				
Суп с овощами	100	9,6	0,1	2,3	13,9	9,96	0,02	0,04	0,21	0,90	23,91	41,53	13,94	1,00	140,44	2,89	0,02	0,02	2022	
Суп с рыбной капустой с картофелем и сметаной	250,5	1,9	5,8	6,7	65,1	12,94	0,05	0,05	0,21	0,06	46,46	43,67	20,34	9,84	309,66	4,28	0,00	0,02	2022	
Суп с курицей и мясом в соусе	100,90	14,9	12,5	9,2	207,4	0,25	0,05	0,09	0,01	0,00	16,34	128,30	18,86	1,92	275,39	6,40	0,00	0,04	2022	
Куриные котлеты отварные с маслом сливочным	180,5	6,7	4,6	42,9	241,9	0,00	0,08	0,02	0,02	0,08	31,76	50,89	12,77	1,33	79,14	6,94	0,01	0,01	2022	
Салат овощной	40	3,1	0,2	20,1	34,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	39,60	13,20	0,80	51,60	0,80	0,00	0,01	2022	
Салат из овощей	60	4,0	0,3	25,4	122,4	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	40,36	52,20	11,40	2,40	81,60	0,36	0,00	0,00	2022	
Чай/ кофе на завтрак пища:	200	0,4	0,1	29,3	115,4	1,20	0,03	0,01	0,00	0,00	15,54	8,51	4,01	0,59	66,78	0,80	0,00	0,00	2022	
Итого за обед пища:	870	31,2	24,0	131,1	890,7	23,45	0,39	0,28	0,25	0,05	154,95	538,44	94,76	8,63	1 024,16	18,27	0,31	0,10	2022	
Итого за день:		48,5	39,5	216,5	1 429,3	30,04	0,59	0,51	0,35	0,16	500,96	647,58	166,08	14,64	4 727,91	30,38	0,32	0,14	2022	

Сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и Д.Б. Никитюка.-М.: ТД Делта, 2022.-245с.  
 Сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Делта принт, 2011.-54с.

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Питательные вещества		Вытраты										Макроэлементы вещества				
	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	калорий	С, мг	Эт, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	К, мг	Мg, мг	Fe, мг	Ca, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого	57,8	520,7	2 346,1	16 454,5	442,43	7,76	7,03	6,79	5,94	3 920,34	8 587,52	2 406,31	180,25	21 409,30	545,45	0,28	2,10
Завтрак	47,3	37,2	167,6	1 753,3	29,46	0,55	0,50	0,48	0,42	2 755,02	6 77,68	1 72,02	10,73	1 528,24	38,48	0,02	0,15
Обед	14,1	20,5	57,4														

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

Завтрак	667
Обед	961

