

Согласовано:
Директор МАОУ г.Итаги «СОШ №14»



О.В.Перминова
МАНЦЕЛЯРИЯ

Утверждено:
Директор МУП г.Итаги
«Комбинат питания»



А.А.Серова

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
школьных обедов на осенне-зимний сезон
(кадеты)

112 руб.

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 100	100	0,7	5,9	2,3	65,2	3,80	0,02	0,03	0,01	0,00	20,66	36,22	12,03	0,86	133,98	2,85	0,00	0,01	14	2021
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 250	250	1,8	4,2	8,8	81,1	12,42	0,05	0,05	0,22	0,08	41,83	42,51	20,48	0,94	312,01	3,80	0,00	0,02	124	2004
ТЕФТЕЛИ (2 ВАРИАНТ) 70/30	100	9,7	16,8	11,2	233,7	1,44	0,04	0,05	0,09	3,21	13,11	95,25	16,81	1,36	192,81	3,97	0,00	0,03	461	2004
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	180	3,8	6,3	25,7	175,3	12,44	0,15	0,13	0,04	0,11	49,40	102,80	35,33	1,46	915,02	10,24	0,00	0,04	520	2004
ЧАЙ С САХАРОМ 200	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	25	1,9	0,2	12,2	57,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,18	18,90	7,43	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	885	20,0	33,8	87,5	732,1	30,10	0,33	0,29	0,36	3,40	140,04	327,17	101,21	7,15	1 626,87	22,54	0,00	0,10		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100	100	1,2	9,9	7,1	122,9	3,76	0,04	0,03	0,20	0,00	22,82	36,90	16,67	0,78	256,73	3,10	0,00	0,02	1	2001
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ 250	250	5,8	4,5	18,9	140,0	4,66	0,18	0,07	0,28	0,08	40,39	79,87	33,71	1,95	475,08	4,47	0,00	0,03	139	2004
КОТЛЕТЫ РУБЕЛЬНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ 70/30	100	11,9	14,3	12,4	226,7	1,16	0,07	0,11	0,08	0,56	32,88	122,53	23,26	1,43	219,50	4,01	0,00	0,06	499	2004
РИС ОТВАРНОЙ 180	180	4,4	7,1	46,1	265,8	0,00	0,04	0,03	0,04	0,12	33,60	90,33	33,06	0,69	66,81	0,90	0,01	0,03	385	2021
ЧАЙ С САХАРОМ 200	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	25	1,9	0,2	12,2	57,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,18	18,90	7,43	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	885	27,3	36,4	124,0	932,2	9,58	0,40	0,27	0,60	0,76	144,73	360,02	123,26	7,38	1 091,17	14,16	0,01	0,14		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ 100	100	1,6	10,1	9,5	136,2	15,62	0,02	0,04	0,25	0,00	42,68	29,34	16,00	0,86	175,59	3,02	0,00	0,01	4	2001
СВЕКОЛЬНИК 250	250	2,4	5,7	16,0	130,0	6,91	0,06	0,07	0,24	0,09	49,12	64,45	29,47	1,44	492,82	8,50	0,00	0,03	34	2001
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 70/30	100	9,8	8,0	13,2	164,6	1,09	0,07	0,09	0,07	0,50	44,70	149,82	37,85	1,18	295,15	71,37	0,01	0,29	388	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	180	6,5	5,8	41,8	245,7	0,00	0,08	0,02	0,03	0,09	36,16	50,82	12,68	1,19	77,36	0,92	0,02	0,01	516	2004
ЧАЙ С САХАРОМ 200	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	25	1,9	0,2	12,2	57,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,18	18,90	7,43	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	885	24,3	30,2	120,0	853,3	23,62	0,30	0,25	0,59	0,68	187,70	344,82	112,56	7,20	1 113,97	85,49	0,03	0,34		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины													рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 100	100	1,0	6,0	3,5	74,4	9,50	0,04	0,03	0,13	0,00	12,80	22,51	17,15	0,86	275,52	1,90	0,00	0,00	17	2021
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 250	250	2,2	4,4	16,5	114,8	6,70	0,08	0,08	0,22	0,08	25,76	65,25	24,98	0,99	485,82	4,40	0,00	0,03	132	2004
КОТЛЕТА "НОВИНКА"	100	9,6	35,5	7,3	387,7	1,28	0,36	0,09	0,00	0,00	21,36	114,59	24,20	1,50	235,81	5,77	0,00	0,05		2016
РАГУ ОВОЩНОЕ 180	180	2,9	8,7	17,3	160,4	13,25	0,08	0,07	0,71	0,16	52,68	74,37	34,70	1,51	545,40	6,05	0,00	0,04	541	2004
ЧАЙ С САХАРОМ 200	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	25	1,9	0,2	12,2	57,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,18	18,90	7,43	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	885	19,7	55,2	84,1	914,1	30,73	0,63	0,28	1,06	0,24	127,64	327,11	117,59	7,39	1 615,60	19,80	0,00	0,12		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Обед																				
САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ПОМИДОРАМИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ 100	100	1,1	10,2	2,6	107,9	11,00	0,04	0,07	0,21	0,00	38,09	25,70	25,06	0,86	233,03	4,20	0,00	0,01	45	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 250	250	2,8	4,4	20,2	132,5	6,60	0,09	0,06	0,22	0,08	24,05	57,91	23,36	1,04	477,12	4,70	0,00	0,03	140	2004
ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ 50/50	100	11,5	11,8	2,7	163,1	0,98	0,04	0,09	0,09	0,64	24,87	98,65	15,23	1,02	153,23	4,15	0,01	0,08	580	2022
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180	10,0	7,7	45,4	290,1	0,00	0,26	0,14	0,03	0,09	26,24	221,56	148,70	5,22	312,31	2,70	0,00	0,02	508	2004
ЧАЙ С САХАРОМ 200	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	25	1,9	0,2	12,2	57,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,18	18,90	7,43	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	885	29,4	34,7	110,2	869,8	18,58	0,50	0,39	0,55	0,81	128,25	453,68	228,54	10,65	1 247,98	17,42	0,01	0,14		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Обед																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 100	100	1,2	5,0	5,8	74,6	10,30	0,03	0,03	0,46	0,00	36,01	27,67	16,63	1,08	196,90	3,07	0,00	0,02	2	2021
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ 250/2	252	2,5	4,5	19,4	128,6	10,80	0,11	0,08	0,24	0,08	30,34	71,53	31,12	1,24	693,80	6,43	0,00	0,04	126	2003
ТЕФЕЛИ (1 ВАРИАНТ) 60/40	100	8,8	15,8	10,5	218,2	1,60	0,05	0,05	0,12	2,75	14,12	85,06	15,26	1,48	174,68	3,84	0,00	0,02	461	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	180	6,5	5,8	41,6	245,1	0,00	0,08	0,02	0,03	0,09	36,06	50,67	12,65	1,19	77,10	0,91	0,02	0,01	516	2004
ЧАЙ С САХАРОМ 200	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	25	1,9	0,2	12,2	57,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,18	18,90	7,43	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	887	23,0	31,7	116,8	843,3	22,70	0,34	0,21	0,85	2,92	131,57	285,32	92,22	7,52	1 215,53	15,93	0,02	0,09		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Обед																				
САЛАТ "НЕСВИЖСКИЙ" 100	100	3,5	20,7	6,8	228,1	3,19	0,03	0,05	0,30	4,50	29,27	68,02	20,09	0,82	253,83	3,52	0,01	0,07	63	2004
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 250	250	1,8	2,2	12,8	78,4	8,40	0,04	0,05	0,22	0,04	41,66	45,98	23,45	1,14	342,63	5,49	0,00	0,03	110	2004
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ "ЛАКОМКА" С МАСЛОМ 85/10/5	100	17,5	12,7	3,5	199,1	0,71	0,09	0,12	0,05	1,13	110,41	250,43	50,66	0,82	415,61	142,88	0,02	0,60	2	2022
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ 180	180	3,9	12,2	28,6	240,6	14,53	0,16	0,12	0,44	0,22	32,31	108,63	43,39	1,91	995,23	9,80	0,00	0,06	216	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/5	205	0,1	0,0	14,9	60,9	0,82	0,00	0,01	0,00	0,00	12,57	4,70	4,36	0,42	21,61	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	25	1,9	0,2	12,2	57,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,18	18,90	7,43	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	890	30,6	48,3	91,1	923,9	27,65	0,39	0,38	1,01	5,89	236,26	520,15	154,51	6,64	2 101,96	163,37	0,03	0,76		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг		

Обед																				
САЛАТ ЗЕЛЕНЬИ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ 100	100	1,0	10,1	2,5	106,0	14,80	0,04	0,06	0,16	0,00	35,60	31,74	22,28	0,92	193,76	3,95	0,00	0,01	42	2022
СУП "НОВИНКА" 250	250	5,9	8,3	16,7	164,7	4,70	0,11	0,15	0,27	0,55	39,88	115,67	42,29	2,05	408,95	8,78	0,01	0,04	138	2004
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 50/180	230	20,3	30,2	48,0	545,5	2,14	0,10	0,15	0,36	0,88	28,43	232,24	50,90	2,16	318,44	7,61	0,03	0,14	311	2008
ЧАЙ С САХАРОМ 200	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	25	1,9	0,2	12,2	57,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,18	18,90	7,43	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	835	31,2	49,2	106,7	993,0	21,64	0,32	0,39	0,79	1,43	118,95	430,04	132,03	7,66	994,20	22,02	0,04	0,19		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
САЛАТ "ПОЛОНЬСКИЙ" 100	100	1,1	10,1	3,7	110,0	46,00	0,04	0,00	0,10	0,00	30,00	25,00	14,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	28	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 250	250	2,6	3,5	16,1	107,2	4,60	0,07	0,05	0,23	0,12	31,06	50,88	19,04	0,85	338,87	4,01	0,00	0,02	37	2001
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ 70/30	100	11,9	14,3	12,4	226,7	1,16	0,07	0,11	0,08	0,56	32,88	122,53	23,26	1,43	219,50	4,01	0,00	0,06	499	2004
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180	10,0	7,7	45,4	290,1	0,00	0,26	0,14	0,03	0,09	26,24	221,56	148,70	5,22	312,31	2,70	0,00	0,02	508	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/5	205	0,1	0,0	14,9	60,9	0,82	0,00	0,01	0,00	0,00	12,57	4,70	4,36	0,42	21,61	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	25	1,9	0,2	12,2	57,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,18	18,90	7,43	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	890	29,6	36,1	117,0	911,7	52,58	0,51	0,34	0,44	0,77	142,79	467,06	221,92	10,25	965,34	12,40	0,00	0,10		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
САЛАТ "БУРЯЧОК" (№17/2003г) 100	100	1,6	8,2	7,5	110,6	3,72	0,03	0,03	0,00	0,00	23,66	36,19	15,69	1,12	213,24	3,71	0,00	0,01	17	2003
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 250	250	2,2	4,4	16,5	114,8	6,70	0,08	0,06	0,22	0,08	25,76	65,25	24,98	0,99	485,82	4,40	0,00	0,03	132	2004
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ 60/40	100	5,9	6,6	7,0	115,9	7,05	0,03	0,05	0,03	1,77	32,20	62,62	14,41	1,06	195,40	3,87	0,00	0,02	150	2001
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	180	3,8	6,3	25,7	175,3	12,44	0,15	0,13	0,04	0,11	49,40	102,80	35,33	1,46	915,02	10,24	0,00	0,04	520	2004
ЧАЙ С САХАРОМ 200	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	25	1,9	0,2	12,2	57,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,18	18,90	7,43	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	885	17,5	26,1	96,2	693,4	29,91	0,36	0,30	0,29	1,96	146,06	317,25	106,97	7,16	1 882,53	23,90	0,00	0,10		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Итого за весь период	252,5	381,7	1 053,6	8 666,8	267,09	4,08	3,10	6,54	18,86	1 503,99	3 852,61	1 390,81	79,00	13 855,15	397,03	0,14	2,08		
Среднее значение за период	25,3	38,2	105,4	866,7	26,71	0,41	0,31	0,65	1,89	150,40	385,26	139,08	7,90	1 385,52	39,70	0,01	0,21		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
Кадеты обед (112руб)	881

Начальник ОП

О.А. Просветова

Просветова О.А.

Технолог ОП

Валиева З.В.