

СОГЛАСОВАНО:

Директор

МБОУ «Полтавская школа»

_____ **Н.В.Зюзина**

УТВЕРЖДАЮ:

ООО «Неман»

_____ **И.В.Лехман**

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
В МБОУ «ПОЛТАВСКАЯ ШКОЛА»
на второе полугодие 2020-2021 г.**

Возрастная категория: обучающиеся 1-4 классов

Длительность пребывания детей в школе _____ часов

МЕНЮ КОМПЛЕКСНОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ ЗАВТРАКИ

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	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг
Завтрак																		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ №70 /71	60	0.5	0.1	1.0	7.8	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	13.8	8.4	14.4	0.4	84.6	0.0	70	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ №204	150/5/30	12.5	12.8	36.0	310.2	0.1	0.1	0.1	1.3	0.1	233.5	16.0	162.3	1.2	91.8	0.8	204	2011
МОЛОЧНО КИСЛЫЕ ПРОДУКТЫ №386	180	5.2	4.5	7.2	95.4	0.1	1.3	0.0	0.1	0.3	216.0	25.2	171.0	0.2	262.8	16.2	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №кк	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	6.9	9.9	25.2	0.6	38.7	0.0	кк	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН №кк	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.5	0.2	0.5	0.0	0.1	0.0	кк	2020
Итого за прием пищи:	456	20.5	17.6	59.3	484.4	0.2	4.4	0.1	2.0	0.4	472.7	59.7	373.4	2.4	478.0	17.0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																	
Всего за день:		20.5	17.6	59.3	484.4	0.2	4.4	0.1	2.0	0.4	472.7	59.7	373.4	2.4	478.0	17.0		

2 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	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг
Завтрак																		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА №223 /337	100/30	17.8	12.1	22.8	274.5	0.0	0.5	0.1	0.3	0.1	138.8	23.1	189.8	1.0	154.9	1.3	223	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №382	180	3.4	2.7	22.1	126.8	0.0	0.5	0.0	0.0	0.1	100.4	24.8	86.0	0.8	186.5	8.1	382	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ №кк	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	1.1	кк	2020
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №338	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.0	10.0	0.0	0.6	0.0	16.0	8.0	11.0	2.2	278.0	2.0	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН №кк	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.5	0.2	0.5	0.0	0.1	0.0	кк	2020
Итого за прием пищи:	431	22.9	15.4	63.2	489.1	0.0	11.0	0.1	1.3	0.2	261.3	59.9	304.7	4.8	646.7	12.5		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																	
Всего за день:		22.9	15.4	63.2	489.1	0.0	11.0	0.1	1.3	0.2	261.3	59.9	304.7	4.8	646.7	12.5		

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	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг
Завтрак																		
КАША РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ №177,1	200/5	5.9	6.4	46.3	266.9	0.0	0.5	0.0	0.3	0.1	114.8	34.4	141.5	0.8	272.2	9.6	177.1	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №15	30	7.0	8.9	0.0	109.2	0.0	0.2	0.1	0.1	0.1	264.0	10.5	150.0	0.3	26.4	0.0	15	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №377	180/6/6	0.2	0.0	6.2	26.1	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	11.1	3.9	4.2	0.4	20.4	0.0	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №кк	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.1	0.0	0.0	0.8	0.0	9.2	13.2	33.6	0.8	51.6	0.0	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ №кк	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	1.1	кк	2020
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ №338	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.0	10.0	0.0	0.6	0.0	16.0	8.0	11.0	2.2	278.0	2.0	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН №кк	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.5	0.2	0.5	0.0	0.1	0.0	кк	2020
Итого за прием пищи:	588	17.9	16.1	90.9	584.7	0.1	11.7	0.1	2.2	0.2	421.2	74.0	358.2	5.3	675.9	12.7		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																	
Всего за день:		17.9	16.1	90.9	584.7	0.1	11.7	0.1	2.2	0.2	421.2	74.0	358.2	5.3	675.9	12.7		

4 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	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг
Завтрак																		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ №45	60	1.0	3.0	5.5	53.9	0.0	8.8	0.1	1.3	0.0	23.9	9.2	16.6	0.6	99.6	1.7	45	2011
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ №290/331	90	16.0	16.8	2.1	228.3	0.1	0.9	0.0	1.3	0.1	17.9	14.9	115.9	0.9	223.8	4.1	290	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ №171	150/5	8.7	5.7	39.4	244.2	0.2	0.0	0.0	4.8	0.1	17.2	128.8	191.6	4.5	270.9	2.3	171.1	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №399	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.0	3.6	0.0	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5	216.0	1.8	399	2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №кк	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	6.9	9.9	25.2	0.6	38.7	0.0	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ №кк	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	1.1	кк	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН №кк	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.5	0.2	0.5	0.0	0.1	0.0	кк	2020
Итого за прием пищи:	536	30.2	26.1	88.8	715.6	0.3	13.3	0.1	8.4	0.2	84.6	174.0	379.8	9.9	876.3	11.0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																	
Всего за день:		30.2	26.1	88.8	715.6	0.3	13.3	0.1	8.4	0.2	84.6	174.0	379.8	9.9	876.3	11.0		

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	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг
Завтрак																		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ №70 /71	60	0.5	0.1	1.0	7.8	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	13.8	8.4	14.4	0.4	84.6	0.0	70	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ №234	90/5	9.9	11.5	11.4	186.8	0.1	0.4	0.0	3.7	0.1	24.0	33.4	132.3	1.1	254.1	75.2	234	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ "АРТЕК" №303	150/5	4.0	4.1	23.3	145.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	17.4	20.0	83.9	1.4	82.1	0.0	303.3	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) №342	180	0.1	0.1	9.5	40.7	0.0	1.4	0.0	0.2	0.0	11.6	4.0	3.6	0.7	100.8	0.7	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №кк	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.1	0.0	0.0	0.8	0.0	9.2	13.2	33.6	0.8	51.6	0.0	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ №кк	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	1.1	кк	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН №кк	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.5	0.2	0.5	0.0	0.1	0.0	кк	2020
Итого за прием пищи:	551	18.9	16.2	73.8	515.8	0.3	4.8	0.0	5.2	0.1	82.1	83.0	285.7	5.2	600.5	77.0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																	
Всего за день:		18.9	16.2	73.8	515.8	0.3	4.8	0.0	5.2	0.1	82.1	83.0	285.7	5.2	600.5	77.0		

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	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг
Завтрак																		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ №70 /71	60	0.5	0.1	1.0	7.8	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	13.8	8.4	14.4	0.4	84.6	0.0	70	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №210	106/5	10.9	16.0	2.2	195.2	0.1	0.2	0.2	1.7	0.3	68.2	11.1	146.7	1.6	157.2	18.7	210	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №379	180	3.0	2.2	12.6	82.6	0.0	0.5	0.0	0.0	0.1	100.1	17.2	79.1	0.4	152.3	8.1	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №кк	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	6.9	9.9	25.2	0.6	38.7	0.0	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ №кк	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	1.1	кк	2020
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ №338	80	0.3	0.3	7.8	37.6	0.0	8.0	0.0	0.5	0.0	12.8	6.4	8.8	1.8	222.4	1.6	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН №кк	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.5	0.2	0.5	0.0	0.1	0.0	кк	2020
Итого за прием пищи:	482	18.3	19.0	47.2	435.0	0.1	11.7	0.2	3.2	0.4	207.9	57.0	292.1	5.6	682.5	29.5		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																	
Всего за день:		18.3	19.0	47.2	435.0	0.1	11.7	0.2	3.2	0.4	207.9	57.0	292.1	5.6	682.5	29.5		

7 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	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг
Завтрак																		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ №45	60	1.0	3.0	5.5	54.0	0.0	8.8	0.1	1.3	0.0	23.9	9.2	16.6	0.6	99.7	1.7	45	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ №278/331	90/50	13.0	19.7	15.8	296.4	0.0	1.5	0.0	4.4	0.1	28.9	21.6	126.1	1.9	298.0	6.3	278	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №312 ,	150/5	3.4	8.3	21.6	174.3	0.2	10.4	0.0	0.3	0.1	39.3	30.0	86.5	1.2	765.2	8.5	312	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №377	180/6/6	0.2	0.0	6.2	26.1	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	11.1	3.9	4.2	0.4	20.4	0.0	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №кк	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	6.9	9.9	25.2	0.6	38.7	0.0	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ №кк	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	1.1	кк	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН №кк	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.5	0.2	0.5	0.0	0.1	0.0	кк	2020
Итого за прием пищи:	598	21.2	31.4	72.7	662.6	0.2	21.7	0.1	7.0	0.2	116.2	78.6	276.5	5.5	1 249.3	17.6		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																	
Всего за день:		21.2	31.4	72.7	662.6	0.2	21.7	0.1	7.0	0.2	116.2	78.6	276.5	5.5	1 249.3	17.6		

8 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	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг
Завтрак																		
КАША ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ №177,1	200/5	5.9	6.4	46.3	266.9	0.0	0.5	0.0	0.3	0.1	114.8	34.4	141.5	0.8	272.2	9.6	177.1	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №382	180	3.4	2.7	22.1	126.8	0.0	0.5	0.0	0.0	0.1	100.4	24.8	86.0	0.8	186.5	8.1	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №кк	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	6.9	9.9	25.2	0.6	38.7	0.0	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ №кк	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	1.1	кк	2020
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ №338	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.0	10.0	0.0	0.0	0.1	8.0	42.0	28.0	0.6	348.0	0.0	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН №кк	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.5	0.2	0.5	0.0	0.1	0.0	кк	2020
Итого за прием пищи:	536	14.4	10.0	113.0	601.5	0.0	11.0	0.0	1.3	0.3	236.2	115.1	298.6	3.6	872.7	18.8		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																	
Всего за день:		14.4	10.0	113.0	601.5	0.0	11.0	0.0	1.3	0.3	236.2	115.1	298.6	3.6	872.7	18.8		

9 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	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг
Завтрак																		
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ №261	100	13.3	9.2	5.2	177.8	0.1	9.4	4.4	3.0	1.1	16.5	12.4	189.6	4.0	218.4	5.7	261	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ №171	150/5	8.7	5.7	39.4	244.2	0.2	0.0	0.0	4.8	0.1	17.2	128.8	191.6	4.5	270.9	2.3	171.1	2011
МОЛОЧНО КИСЛЫЕ ПРОДУКТЫ №386	180	5.2	4.5	7.6	97.2	0.0	1.4	0.0	0.0	0.2	223.2	25.2	165.6	0.2	262.8	16.2	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №кк	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.1	0.0	0.0	0.8	0.0	9.2	13.2	33.6	0.8	51.6	0.0	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ №кк	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	1.1	кк	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН №кк	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.5	0.2	0.5	0.0	0.1	0.0	кк	2020
Итого за прием пищи:	496	31.6	19.8	80.8	654.7	0.4	10.8	4.4	9.0	1.4	272.2	183.6	598.3	10.3	831.0	25.3		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																	
Всего за день:		31.6	19.8	80.8	654.7	0.4	10.8	4.4	9.0	1.4	272.2	183.6	598.3	10.3	831.0	25.3		

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	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг
Завтрак																		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ №70 /71	60	0.5	0.1	1.0	7.8	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	13.8	8.4	14.4	0.4	84.6	0.0	70	2011
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ №239/331	110	10.4	9.5	12.7	179.1	0.1	1.0	0.0	3.7	0.1	31.4	30.6	126.9	0.7	283.7	80.2	239	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №203.	150/5	5.7	4.2	36.0	204.3	0.1	0.0	0.0	1.2	0.0	9.1	7.6	42.3	1.0	65.4	0.8	203	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №376	180	0.1	0.0	6.1	24.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.8	3.2	3.0	0.3	10.6	0.0	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №кк	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	6.9	9.9	25.2	0.6	38.7	0.0	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ №кк	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	1.1	кк	2020
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ №кк	20	1.5	2.0	14.9	83.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5.8	4.0	18.0	0.4	22.0	0.0	кк	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН №кк	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.5	0.2	0.5	0.0	0.1	0.0	кк	2020
Итого за прием пищи:	576	21.8	16.2	94.3	611.0	0.2	4.0	0.0	5.9	0.1	81.9	67.7	247.7	4.2	532.3	82.1		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																	
Всего за день:		21.8	16.2	94.3	611.0	0.2	4.0	0.0	5.9	0.1	81.9	67.7	247.7	4.2	532.3	82.1		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг
Итого за весь период	217,7	187,8	784,0	5754,4	1,8	104,4	5,1	45,5	3,5	2236,3	952,6	3415,0	56,8	7445,2	303,5
Среднее значение за период	21.8	18.8	78.4	575.4	0.2	10.4	0.5	4.6	0.4	223.6	95.3	341.5	5.7	744.5	30.4
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.1	29.4	55.5												

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет ЗАВТРАК	525