

Примерное меню рационального питания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья МАОУ "Дедуровская СОШ "

Составлено по сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

«Разработчики ТутельянВ.А.,Могильный М.П. 2008 - 2011гг. Сборник методических рекомендаций по организации питания

детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.:Речь, 2008. - 800 с.

Возрастная категория для детей 12 - 18 лет

Сезон весенне - летний

Режим питания: пн-пт– завтрак с 10.00 - 10.20; второй завтрак 11.10 -11.30

Исполнитель: Митрейкина Л.В

Приложение 4 к приказу № 74 от 26.02.2025 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества			Энерг ети- ческа я ценно сть, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборни к рецепту р
		Белк и, г	Жи ры, г	Угле вод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
День-1																					
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5.9	8.0	26.7	289.6	0.08	1.29	0.05	0.65	0.00	0.00	136.7 4	19.35	113.52	1.29	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	14.4	96.1	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	382	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.02	0.00	0.10	0.81	0.89	0.15	19.93	4.35	69.55	0.91	56.35	8.05	0.02	0.01	209	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	0.4	0.4	9.5	45.6	0.02	4.00	0.01	0.63	0.00	0.02	14.40	7.20	9.90	1.98	278.0 0	2.00	0.01	0.00	340	2011
Итого за прием пищи:	560	16.6	16.0	60.9	540.0	0.18	5.81	0.18	2.48	0.89	0.30	175.6 7	37.50	209.77	4.58	360.1 5	10.05	0.03	0.01		
2 Завтрак																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	2.5	1.3	9.4	59.5	0.02	0.01	0.02	0.07	0.04	0.03	11.64	3.22	23.80	0.19	25.78	0.54	0.00	0.00	ПР	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.02	3.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	216.0 0	1.80	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	200	3.4	1.5	27.5	136.9	0.04	3.61	0.02	0.07	0.04	0.05	24.24	10.42	36.40	2.71	241.7 8	2.34	0.00	0.00		
Всего за день:		20.0	17.5	88.5	676.9	0.22	9.42	0.20	2.55	0.93	0.35	199.9 1	47.92	246.17	7.29	601.9 3	12.39	0.03	0.01		
День-2																					
Завтрак																					
ОВОЩНЫЕ ПАЛОЧКИ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.03	9.97	0.01	0.10	0.00	0.04	22.93	13.96	41.87	1.00	140.5 8	2.99	0.02	0.00	71	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130	18.1	13.8	16.5	201.1	0.10	15.5 3	0.14	3.50	0.00	0.16	79.63	36.89	159.26	1.94	237.8 1	7.23	0.13	0.02	314	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.6	6.5	46.5	274.7	0.14	0.00	0.03	0.15	0.10	0.06	41.16	30.62	78.15	1.42	126.5 1	0.00	0.02	0.02	202	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	660	29.1	20.5	95.7	623.0	0.32	25.57	0.18	4.34	0.10	0.30	166.77	99.94	317.09	6.21	586.83	10.22	0.17	0.04		
2 Завтрак																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3.8	2.0	14.0	89.3	0.03	0.02	0.03	0.11	0.06	0.05	17.46	4.83	35.70	0.29	38.67	0.81	0.00	0.00	ПР	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.3	0.0	13.8	57.3	0.00	0.75	0.00	0.00	0.00	0.02	21.12	9.22	11.98	1.15	45.56	0.00	0.00	0.00	377	2011
Итого за прием пищи:	210	4.1	2.0	27.9	146.6	0.03	0.77	0.03	0.11	0.06	0.07	38.58	14.05	47.68	1.44	84.23	0.81	0.00	0.00		
Всего за день:		33.2	22.5	123.6	769.5	0.35	26.34	0.21	4.45	0.16	0.37	205.35	113.99	364.77	7.65	671.06	11.03	0.17	0.04		
День-3																					
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ (С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ)	230	34.1	17.4	31.0	297.4	0.09	1.50	0.10	2.84	0.14	0.42	294.40	46.08	349.57	1.33	403.17	4.93	0.05	0.03	224	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	3.5	5.7	9.3	102.7	0.02	0.06	0.05	0.10	0.05	0.04	83.77	5.52	57.72	0.28	25.01	0.00	0.00	0.00	3	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	0.05	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	113.52	19.50	87.89	0.40	169.77	9.00	0.00	0.00	432	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
СОК (ИНД.УПАК.)	200	0.6	0.0	32.0	131.9	0.03	4.80	0.10	0.00	0.00	0.07	9.00	21.60	27.00	0.36	304.00	0.00	0.00	0.00	ПР	2011
Итого за прием пищи:	680	41.5	24.5	104.7	686.4	0.93	5.38	0.17	1.29	0.05	0.24	440.89	89.22	509.41	2.44	524.58	9.00	0.00	0.00		
2 Завтрак																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3.8	2.0	14.0	89.3	0.03	0.02	0.03	0.11	0.06	0.05	17.46	4.83	35.70	0.29	38.67	0.81	0.00	0.00	ПР	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	5.6	8.2	104.8	0.05	0.94	0.03	0.00	0.00	0.19	183.60	20.16	129.60	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00	385	2011
Итого за прием пищи:	210	8.9	7.6	22.3	194.0	0.08	0.96	0.06	0.11	0.06	0.24	201.06	24.99	165.30	0.43	301.47	17.01	0.00	0.00		
Всего за день:		50.2	32.3	102.2	785.4	0.32	18.24	0.24	3.64	0.25	0.86	728.85	112.59	692.58	2.93	1 080.22	30.94	0.19	0.03		
День-4																					
Завтрак																					
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13.9	9.0	3.2	149.7	0.03	1.47	0.56	2.32	0.00	0.02	17.12	12.21	21.19	0.40	97.61	1.95	0.02	0.00	229	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТО ФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	4.2	6.9	28.3	320.7	0.16	13.78	0.05	0.33	0.11	0.15	46.48	38.57	111.37	1.57	1 011.05	11.20	0.05	0.00	128	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.7	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	0.02	23.62	10.37	13.56	1.30	51.47	0.00	0.00	0.00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	0.4	0.3	10.0	45.6	0.02	2.00	0.00	0.36	0.00	0.03	17.10	10.80	14.40	1.80	155.00	1.00	0.01	0.00	340	2011
Итого за прием пищи:	620	20.3	16.	66.9	627.1	0.24	18.0	0.61	3.40	0.11	0.23	108.9	78.55	177.32	5.47	1 340.	14.15	0.08	0.00		

			3				9					2				9 3					
2 Завтрак																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	1.9	0.6	25.0	80.6	0.15	49.2 0	0.05	1.41	0.00	0.15	100.8 0	77.40	85.50	4.68	1 133. 0 0	5.00	0.18	0.00	340	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.3	0.0	13.7	55.9	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.02	14.40	7.60	11.12	1.11	38.16	0.00	0.00	0.00	376	2011
Итого за прием пищи:	280	2.2	0.6	38.7	136.5	0.15	49.2 6	0.05	1.41	0.00	0.17	115.2 0	85.00	96.62	5.79	1 171. 1 6	5.00	0.18	0.00		
Всего за день:		22.5	16. 9	105.6	763.6	0.39	67.3 5	0.66	4.81	0.11	0.40	224.1 2	163.5 5	273.94	11.26	2 512. 0 9	19.15	0.26	0.00		
День-5																					
Завтрак																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.03	9.97	0.01	0.10	0.00	0.04	22.93	13.96	41.87	1.00	140.5 8	2.99	0.02	0.00	71	2008
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	24.8	30. 6	51.4	349.5	0.09	0.80	0.53	6.69	0.00	0.15	27.34	59.93	273.70	3.30	489.8 1	10.36	0.11	0.01	244	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011
СОК (ИНД.УПАК.)	200	0.6	0.0	32.0	131.9	0.03	4.80	0.10	0.00	0.00	0.07	9.00	21.60	27.00	0.36	304.0 0	0.00	0.00	0.00	ПП	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПП	
Итого за прием пищи:	720	28.1	30. 8	111.1	604.9	0.18	15.6 4	0.64	7.18	0.00	0.29	80.02	110.6 6	371.98	6.31	1 003. 4 2	13.35	0.13	0.01		
2 Завтрак																					
кондитерское изделие	30	3.8	2.0	14.0	89.3	0.03	0.02	0.03	0.11	0.06	0.05	17.46	4.83	35.70	0.29	38.67	0.81	0.00	0.00	ПП	
СНЕЖОК	180	5.2	4.5	7.2	95.4	0.07	1.26	0.05	0.13	0.00	0.31	216.0 0	25.20	171.00	0.18	262.8 0	16.20	0.04	0.00	ПП	
Итого за прием пищи:	210	9.0	6.5	21.2	184.7	0.10	1.28	0.08	0.24	0.06	0.36	233.4 6	30.03	206.70	0.47	301.4 7	17.01	0.04	0.00		
Всего за день:		37.1	37. 3	132.3	789.6	0.28	16.9 2	0.72	7.42	0.06	0.65	313.4 8	140.6 9	578.68	6.78	1 304. 8 9	30.36	0.17	0.01		
День-6																					
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7.2	8.9	31.5	236.1	0.15	1.29	0.05	0.13	0.00	0.00	141.9 0	46.44	178.02	2.58	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	3.5	5.7	9.3	78.3	0.02	0.06	0.05	0.10	0.05	0.04	83.77	5.52	57.72	0.28	25.01	0.00	0.00	0.00	3	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.7	24.3	146.8	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	111.4 3	27.49	95.58	0.87	207.2 9	9.00	0.00	0.00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПП	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	1.5	0.5	20.4	93.1	0.03	4.00	0.02	0.00	0.00	0.04	7.20	37.80	25.20	0.54	348.0 0	0.00	0.00	0.00	340	2011

Итого за прием пищи:	550	17.4	18.9	95.5	601.7	0.26	5.87	0.14	0.62	0.05	0.21	348.90	123.85	373.32	4.67	606.10	9.00	0.00	0.00		
2 Завтрак																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3.8	2.0	14.0	89.3	0.03	0.02	0.03	0.11	0.06	0.05	17.46	4.83	35.70	0.29	38.67	0.81	0.00	0.00	ПР	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.3	0.0	13.7	55.9	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.02	14.40	7.60	11.12	1.11	38.16	0.00	0.00	0.00	376	2011
Итого за прием пищи:	210	4.1	2.0	27.7	145.1	0.03	0.08	0.03	0.11	0.06	0.07	31.86	12.43	46.82	1.40	76.83	0.81	0.00	0.00		
Всего за день:		16.7	22.3	107.6	732.9	0.21	55.23	0.17	1.56	0.22	0.25	321.15	90.36	331.29	4.45	504.95	11.60	0.03	0.01		
День-7																					
Завтрак																					
ОМЛЕТ С СЫРОМ	200	21.4	38.4	8.8	331.0	0.11	0.93	0.43	2.65	2.67	0.64	340.05	34.99	370.75	2.70	418.27	36.97	0.05	0.03	211	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН)	30	1.3	10.1	9.0	92.0	0.02	0.00	0.07	0.22	0.15	0.02	5.00	2.40	14.40	0.24	19.90	0.00	0.00	0.00	1	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.1	3.1	16.0	105.3	0.03	0.59	0.02	0.00	0.00	0.13	119.77	20.15	84.61	1.33	189.23	9.00	0.00	0.00	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
СОК (ИНД.УПАК.)	200	0.6	0.0	32.0	131.9	0.03	4.80	0.10	0.00	0.00	0.07	9.00	21.60	27.00	0.36	304.00	0.00	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	650	2798	51.7	69.8	707.6	0.21	6.32	0.62	3.62	2.82	0.87	478.42	85.74	513.56	5.03	957.20	45.97	0.05	0.03		
2 Завтрак																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3.8	2.0	14.0	89.3	0.03	0.02	0.03	0.11	0.06	0.05	17.46	4.83	35.70	0.29	38.67	0.81	0.00	0.00	ПР	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.02	3.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	216.00	1.80	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	210	4.7	2.2	32.2	166.7	0.05	3.62	0.03	0.11	0.06	0.07	30.06	12.03	48.30	2.81	254.67	2.61	0.00	0.00		
Всего за день:		32.5	54.1	86.0	787.9	0.26	7.14	0.55	3.73	2.88	0.90	516.58	86.97	549.26	9.28	1 062.87	49.58	0.06	0.03		
День-8																					
Завтрак																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	100	1.1	0.2	3.7	23.2	0.03	9.97	0.01	0.10	0.00	0.04	22.93	13.96	41.87	1.00	140.58	2.99	0.02	0.00	71	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130	22.4	13.3	3.7	224.9	0.01	0.02	0.02	1.55	0.00	0.01	16.14	2.23	11.65	0.09	23.03	1.48	0.00	0.00	232	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	200	11.7	7.1	53.6	225.8	0.31	1.26	0.49	6.36	0.08	0.18	33.25	174.51	267.09	6.15	428.61	4.78	0.04	0.01	166	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.7	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	0.02	23.62	10.37	13.56	1.30	51.47	0.00	0.00	0.00	377	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	ПР	2011
Итого за прием пищи:	660	42.2	22.2	91.4	638.1	0.42	12.09	0.65	8.89	0.08	0.26	79.91	197.01	317.50	8.14	541.81	6.26	0.04	0.01		
2 Завтрак																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3.8	2.0	14.0	89.3	0.03	0.02	0.03	0.11	0.06	0.05	17.46	4.83	35.70	0.29	38.67	0.81	0.00	0.00	ПР	

РЯЖЕНКА	180	5.4	1.8	7.6	72.0	0.04	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	223.2 ₀	25.20	165.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	210	9.2	3.8	21.6	161.3	0.07	0.92	0.03	0.11	0.06	0.05	240.6 ₆	30.03	201.30	0.29	38.67	0.81	0.00	0.00		
Всего за день:		47.1	24.6 ₆	113.0	769.9	0.49	13.0 ₁	0.68	9.00	0.14	0.31	320.5 ₇	227.0 ₄	518.80	8.43	580.4 ₈	7.07	0.04	0.01		
День-9																					
Завтрак																					
СОК (ИНД.УПАК.)	200	0.6	0.0	32.0	131.9	0.03	4.80	0.10	0.00	0.00	0.07	9.00	21.60	27.00	0.36	304.0 ₀	0.00	0.00	0.00	389	2011
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	230	28.8	19.6 ₆	14.6	371.2	0.06	5.16	0.08	2.22	0.10	0.33	239.2 ₆	35.53	296.01	0.89	252.9 ₆	2.38	0.04	0.04	224	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	3.1	26.5	148.0	0.05	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	111.4 ₁	19.03	87.89	0.40	169.6 ₁	9.00	0.00	0.00	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	650	34.2	22.80 ₈₀	83.1	698.5	0.17	10.4 ₈	0.2	2.61	0.10	1.02	364.2 ₇	82.76	427.7	2.05	847.4 ₁	11.38	0.04	0.04		
2 Завтрак																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	1.9	0.6	25.0	80.6	0.15	49.2 ₀	0.05	1.41	0.00	0.15	100.8 ₀	77.40	85.50	4.68	1 133.0 ₀	5.00	0.18	0.00	340	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.3	0.0	13.8	57.3	0.00	0.75	0.00	0.00	0.00	0.02	21.12	9.22	11.98	1.15	45.56	0.00	0.00	0.00	377	2011
Итого за прием пищи:	280	2.2	0.6	38.8	137.9	0.15	49.9 ₅	0.05	1.41	0.00	0.17	121.9 ₂	86.62	97.48	5.83	1 178.5 ₅	5.00	0.18	0.00		
Всего за день:		36.6	23.6 ₆	97.3	741.3	0.34	70.8 ₃	0.16	4.22	0.10	0.66	508.6 ₉	157.6 ₈	513.48	7.61	1 781.9 ₉	16.38	0.36	0.04		
День-10																					
Завтрак																					
ОВОЩНЫЕ ПАЛОЧКИ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.03	9.97	0.01	0.10	0.00	0.04	22.93	13.96	41.87	1.00	140.5 ₈	2.99	0.02	0.00	71	2008
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130	16.4	20.7 ₇	10.1	222.8	0.10	1.19	0.36	4.81	0.17	0.14	40.28	32.12	178.82	2.76	331.1 ₀	8.74	0.04	0.00	38	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.6	6.5	46.5	274.7	0.14	0.00	0.03	0.15	0.10	0.06	41.16	30.62	78.15	1.42	126.5 ₁	0.00	0.02	0.02	202	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	650	26.7	27.4 ₄	84.3	621.0	0.30	11.2 ₃	0.40	5.45	0.27	0.27	125.1 ₂	91.87	328.25	6.83	667.2 ₂	11.73	0.08	0.02		
2 Завтрак																					
кондитерское изделие	30	3.8	2.0	14.0	89.3	0.03	0.02	0.03	0.11	0.06	0.05	17.46	4.83	35.70	0.29	38.67	0.81	0.00	0.00	ПР	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	5.6	8.2	104.8	0.05	0.94	0.03	0.00	0.00	0.19	183.6 ₀	20.16	129.60	0.14	262.8 ₀	16.20	0.00	0.00	385	2011
Итого за прием пищи:	210	8.9	7.6	22.3	194.0	0.08	0.96	0.06	0.11	0.06	0.24	201.0 ₆	24.99	165.30	0.43	301.4 ₇	17.01	0.00	0.00		
Всего за день:		35.6	35.	106.6	815.1	0.38	12.1	0.46	5.56	0.33	0.51	326.1	116.8	493.55	7.26	968.6	28.74	0.08	0.02		

МАОУ "Дедуровская СОШ"

Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
16363,4	Итого за	650,9	511,1	2218,0	16363,4	Итого за	650,9	511,1	2218,0	16363,4	Итого за	650,9	511,1	2218,0
1 636,3	Среднее	65.1	51.1	221.8	1 636.3	Среднее	65.1	51.1	221.8	1 636.3	Среднее	65.1	51.1	221.8

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12- 18 начальная школа	561	764	300

