

СОГЛАСОВАННО
Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по
Ленинградской области в Кировском районе

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ ЛО "Кировская школа-интернат"



подпись _____
Жукова Ольга Михайловна
расшифровка подписи _____
Г. _____

ПЛАН-МЕНЮ

ГБОУ ЛО "Кировской школы- интернат" на период 2021-2022 учебный год (10 дневное)

Сезон: осенне - зимний
Возрастная категория: 7 лет до 11 лет

1-я неделя / 1. понедельник

№ рецепта	Блюдо и гарнир		Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.	белки	жиры	углеводы	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Завтрак															
311	Каша пшеничная молочная	200	6,34	10,3	45,90	252	0,04	6	0,5	0	182	136	20	0,91	
692	Кофе с молоком	200	5,8	5,8	34,40	205,6	0,06	0	0,07	2,1	172,20	178,40	24,80	1,0	
3	Масло сливочное	15	0,05	8,25	0,08	75	0	0	0,1	0,15	1,2	1,9	0,04	0,02	
3	Булка	100	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0	0	2,5	6	19,5	4,2	0,33	
	Итого за завтрак		14,43	24,79	94,96	603,6	0,13	6	0,67	5,0	361,4	336,	49,04	3	
Обед															
162	Суп рыбный с яйцом	250	19,17	12,45	37,31	298	0,98	10,12	0,87	0	66,09	243,54	77,14	1,06	
483	Голубцы с мясом	200/50	20,15	14,39	14,41	446	0,10	21,15	0,09	0	217,08	325,56	67,34	1,24	
639	Компот	200	1,89	0	18,2	76	0,02	4	0	0	14	14	8	0,6	
	Хлеб	0,50	3,8	0,4	24,3	119	0,05	0	0	0	10	32,5	7	0,55	
	Итого за обед		45,01	28	94,22	939	1,15	35,27	0,96	0	307,17	615,6	159,48	3,43	
Полдник															
	Апельсин	200	6,9	8,7	0	108	0,01	0,48	0,13	0,3	300	162	15	0,33	
	Итого за полдник														
Ужин															
289	Печень с рисом	180/10	9,27	9,64	38,4	457	0,15	1,3	0,09	0	166,97	284,6	47,35	1,28	
715	Морковный салат	100	0,72	0,72	17,64	81	0,05	23,7	0,05	0	28,8	19,8	16,2	3,96	
3	Чай с молоком	200	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0	0	2,5	6	19,5	4,2	0,33	
3	Булка	100	0,05	8,25	0,08	75	0	0	0,1	0,15	1,2	1,9	0,04	0,02	
3	Масло	10	2,03	1,84	0,11	25	0,01	0	0,04	8,80	30,72	1,92	0,40	0,40	
	Итого за ужин		14,35	21,00	70,81	709	0,48	25,00	0,28	2,65	211,77	356,52	69,71	5,99	
Второй ужин															
727	Йогурт фруктовый	125/1шт	0,47	0,47	1,72	13	0,04	0,06	0,02	0	122	96	15	4	
	Вафли	50/1шт	3,8	0,4	24,3	119	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого за ужин		4,27	0,87	26,02	132	0,04	0,06	0,02	0	122	96	15	4	

1-я неделя / 2. ВТОРНИК

№ рецепта	Блюдо и Гарнир		Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.	белки	жиры	углеводы	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Завтрак															
289	Каша геркулесовая молочная	.200	10,43	7,72	33,56	245	0,09	2,6	0,06		261,07	296,89	67,92	2,88	
725	Какао на молоке	.200	3,77	3,90	6,04	73	0,04	1,30	0,03	0	122,20	116,20	21,64	0,65	
3	Булка Масло Сыр	150/15/25	3,1	0,26	19,30	115	0,15	0	0	0	19,8	140,4	39,6	2,64	
	Итого за завтрак		17,3	11,88	58,9	433	0,28	3,90	0,09	0	403,07	553,49	129,19	6,17	
Обед															
158	Свекольник	.250	15,79	12,44	18,20	260	0,16	29,62	1,22		72,68	104,20	41,98	1,59	
344	Омлет сарделька	100/200	10	16,7	1,90	258,7	0,074	0	0,09		58,5	196	56,9	2,87	
639	Компот из сухофруктов (вит.С)	.200	0,2	0	25,60	87	0,04	6	0	0	48	40	34	2,6	
	Огурец свеж (солённый)	60	0,24	0,03	0,90	0,9	0,009	0	0,018	0	6,9	12,6	4,2	0,27	
	Итого за обед		26,23	29,17	45,7	606,6	0,283	35,62	1,328	0	186,08	313,2	137,08	7,33	
Полдник															
	Яблоко	200	2,40	0	0	9	0	0	0		0,35	0,15	,015	0	
Ужин															
339/525	Жаркое с мясом	200/80	20,04	9,3	27,15	323	0,29	13,46	0,1	3,0	75,3	280,36	62,7	2,15	
84	Салат из капусты	100	0,9	5,04	4,84	67	0,01	22,5	0,01		30,18	16,75	8,37	0,36	
685	Чай с сахаром	.200	0,2	6,4	15,00	58	0,007	0	0	0	4,95	8,24	4,4	0,82	
3	Булка с маслом	100/10	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0	0	2,5	6	19,5	4,2	0,33	
	Итого за ужин		24	20,98	61,57	519	0,37	35,96	0,11	5,5	116,43	324,85	79,67	3,66	
Второй ужин															
727	Молоко	200	0,08	0,07	93	20	0	0,01	0,17	0,9	0,40	0,90	0,25	0,04	
	Домаш булочка	100	0,01	0	0,33	1	0	0,04	0,04		0,40	0,24	0,18	0,01	
	Итого за ужин		0,09	0,07	93,33	21,00	0	0,05	0,21	0,90	0,80	1,14	0,43	0,05	

1-я неделя / 3. среда

№ рецепта	Блюдо и Гарнир		Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.	белки	жиры	углеводы	B1		C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
															2
Завтрак															
289	Каша манная молочная	.200	9,27	9,64	38,4	457	0,15	1,3	0,09	0	166,97	284,6	47,35	1,28	
692	Кофейный напиток с молоком	.200	5,8	5,8	20,17	34,40	0,06	0	0,03	0	172,20	178,40	24,80	1,0	
3	Булка масло Яйцо	150/15/1	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0	0	2,5	6	19,5	4,2	0,33	
	Итого за завтрак		17,35	15,68	73,15	562,4	0,24	1,3	0,12	2,5	345,17	482,5	76,35	2,61	
Обед															
145	Солянка	.250	11,80	3,44	29,87	166	0,15	12,3	1,42		50,03	131,35	43,43	1,7	
143	Кура с гречей	100/200	17,54	23,88	17,42	445	0,52	7,35	1,43		25,36	199,40	25,36	2,39	
639	Компот из сухофруктов	.200	0,01	0	0,34	1	0	0,12	0,01		0,18	0	0,08	0,02	
	Хлеб	50	3,8	0,4	24,3	119	0,05	0	0	0	10	32,5	7	0,55	
	Зелен горошек	60													
	Итого за обед		33,15	27,72	71,93	731	0,72	19,77	2,86	0	85,57	363,25	75,87	4,66	
Полдник															
	Банан	200	6,9	8,7	0	108	0,01	0,48	0,13	0,3	300	162	15	0,33	
Ужин															
326	Рулет мясной	200	10,63	14,74	3,17	171	0,02	0,32	0,04		77,86	125,07	17,01	0,94	
685	Чай с сахаром	.200	0,2	0	15,01	58	0,007	0	0	0	4,95	8,24	4,4	0,82	
	Хлеб	100	3,8	0,4	24,3	119	0,05	0	0	0	10	32,5	7	0,55	
3	Булка, масло	150/15	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0	0	2,5	6	19,5	4,2	0,33	
101	Свекольный салат	100	0,63	4,2	4,20	58,2	0,3	10	0	0	20	62	21	0,7	
	Итого за ужин		17,54	19,58	51,26	477,2	0,407	10,32	0,04	2,5	118,81	247,31	53,61	3,34	
Второй ужин															
728	Сок	200	0,01	0	0,33	1	0	0,04	0,04		0,40	0,24	0,18	0,01	
	Пряники	.50	3,8	0,4	24,3	119	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого за ужин		3,81	0,40	24,63	120,00	0,00	0,04	0,04	0,00	0,40	0,24	0,18	0,01	

1-я неделя / 4. четверг

№ рецепта	Блюдо и Гарнир		Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	наименование и краткая характеристика	Блюдо и Гарнир	выход одного блюда, г.	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
366	Запеканка творожная с дольками	Блюдо и Гарнир	150/50	15,9	10,9	20,70	465	0,08	0,54	0	0	328	440	46	0,5
685	Чай с сахаром		200	0,2	0	15,01	58	0,007	0	0	0	4,95	8,24	4,4	0,82
3/3/3	Булка Масло Сыр		100/15/25	3,1	0,26	19,30	115	0,15	0	0	19,8	140,4	39,6	2,64	
	Итого за завтрак			19,2	11,16	55,01	638	0,237	0,54	0	0	352,75	588,64	90	3,96
Обед															
140	Суп рисовый		250	2,9	5,8	13,90	195	0	0	0	259	477	135	9,3	
471	Гуляш с макаронами		100/200	20,70	26,89	34,89	513	0,10	0,49	0,20	33,78	112,13	32,59	0,94	
639	Компот (вит.С)		200	0,2	0	25,60	109	0,04	6	0	48	40	34	2,6	
	Хлеб		100	3,8	0,4	24,3	119	0,05	0	0	10	32,5	7	0,55	
117	Капустный салат		80	7,91	6,43	45,66	275	0,2	0	0,06	32,09	163,41	57,73	1,96	
	Итого за обед			35,51	39,52	144,35	1.211	0,39	6,49	0,26	382,87	825,04	267	16	
Полдник															
	Груша		200	2,40	0	0	9	0	0	0	0,35	0,15	0,15	0	
Ужин															
339/525	Рыбная котлета с картоф пюре		80/200	20,04	9,3	27,15	323	0,29	13,46	0,1	75,3	280,36	62,7	2,15	
68	Морковный салат		80	2,03	1,84	0,11	25	0,01	0	0	4,95	8,24	4,4	0,40	
685	Чай с сахаром		200	0,2	0	15,01	58	0,007	0	0	5,25	8,24	4,4	0,82	
	Хлеб		050	3,8	0,4	24,3	119	0,05	0	0	10	32,5	7	0,55	
3	Булка		100	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,33	
3	Масло сливочное		10	0,05	8,25	0,08	75	0	0	0,1	1,2	1,9	0,04	0,02	
	Итого за ужин			29	20	81,23	671	0,387	13,46	0,2	102,7	350,74	82,74	4,27	
Второй ужин															
727	Молоко		200	5,6	6,4	4	116	0,08	2,6	0,06	240	180	28	0,12	
	Печенье		50	3,8	0,4	24,3	119	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого за ужин			9,40	6,80	33,70	235,00	0,08	2,60	0,06	240,00	180,00	28,00	0,12	

2-я неделя / 2. Вторник

№ рецепта	Блюдо и Гарнир		Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.	белки	жиры	углеводы	В1		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
Завтрак																
289	Каша геркулесовая(вязкая)с маслом	.200	7,08	9,8	29,17	231	0,15	1,3	0,08		156,70	221,38	65,39	1,63		
692	Кофейный напиток с молоком	.200	5,8	5,8	20,17	121,00	0,04	1,30	0,03		120,30	90,00	14,00	0,10		
3	Булка	.100	2,28	0,24	34,4	205,6	0,06	0	0		172,2	178,4	24,8	1		
3	Масло сливочное	.010	0,05	8,25	0,08	75	0	0	0,1	0,15	1,2	1,9	0,04	0,02		
	Итого за завтрак		15,21	24,09	83,82	632,60	0,25	2,60	0,21	0,15	450,40	491,68	104,23	2,75		
Обед																
133	Суп молочный гречневый	.250	15,68	23,67	20,70	367,00	0,27	18,90	1,22		81,55	184,60	64,55	3,35		
462,6	Ёжики с соусом	200/30	15,90	14,40	16,00	218,00	0,10	0,00	0,00	0,00	16,00	140,00	20,00	2,00		
743	Компот из свеж яблок	.200	0,00	0,00	33,93	129,00	0,00	0,00	0,00		0,68	0,00	0,00	0,10		
	Хлеб	.050	3,80	0,40	24,30	119,00	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55		
117	Свекольный салат	80	0,47	0,47	1,72	13,00	0,04	0,06	0,02	0,00	122,00	96,00	15,00	4,00		
	Итого за обед		35,85	38,94	96,65	846,00	0,46	18,96	1,24	0,00	230,23	453,10	106,55	10,00		
Полдник																
	Яблоко	200	6,9	8,7	0	108	0,01	0,48	0,13	0,3	300	162	15	0,33		
Ужин																
214	Картоф пюре солён огурец	150	3,15	9,60	27,75	141,00	0,04	0,00	0,50	0,00	182,00	136,00	20,00	0,91		
299	Кура	85	7,91	6,43	45,66	275,00	0,20	0,00	0,06		32,09	163,41	57,73	1,96		
685	Чай с сахаром	.200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,01	0,00	0,00	0,00	4,95	8,24	4,40	0,82		
	Хлеб	.050	3,80	0,40	24,30	119,00	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55		
3	Булка	.100	2,28	0,24	14,58	71,00	0,03	0,00	0,00	2,50	6,00	19,50	4,20	0,33		
3	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	75,00	0,00	0,00	0,10	0,15	1,20	1,90	0,04	0,02		
	Итого за ужин		34,78	24,92	127,37	739,00	0,33	0,00	0,66	2,65	236,24	361,55	93,37	4,59		
Второй ужин																
	Домаш булочка	.100	8,06	10,65	85,23	465,00	0,10	0,02	0,14		18,77	70,81	16,03	1,31		
727	Чай с молоком	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	2,60	0,06		240,00	180,00	28,00	0,12		
	Итого за ужин		13,66	17,05	94,63	581,00	0,18	2,62	0,20	0,00	258,77	250,81	44,03	1,43		

2-я неделя / 3. среда

№ рецепта	Блюдо и Гарнир		Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.	белки	жиры	углеводы	B1		C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
															2
Завтрак															
289	Каша пшеничная молочная	.200	7,3	7,77	39,39	257	0,07	1,30	0,08		145,14	130,29	22,76	0,66	
693	Какао на молоке	.200	5,8	5,8	34,4	205,6	0,06	0	0	0,00	172,2	178,4	24,8	1	
3/3	Булка Масло	100/10	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0	0	2,5	6	19,5	4,2	0,33	
	Итого за завтрак		15,38	13,81	88,37	533,60	0,16	1,30	0,08	2,50	323,34	328,19	51,76	1,99	
Обед															
110	Борщ с капустой и картофелем	.250	2,00	5,20	13,10	166,00	0,00	0,00	0,00	0,00	174,00	726,00	303,00	15,30	
339/625	Рыбная котлета скартоф пюре	100/200	20,04	9,30	27,15	323,00	0,29	13,46	0,10		75,30	280,36	62,70	2,15	
68	Кукуруза	60	2,03	1,84	0,11	25,00	0,01	0,00	0,04		8,80	30,72	1,92	0,40	
639	Компот (вит. С)	.200	0,20	0,00	25,60	109,00	0,04	6,00	0,00	0,00	48,00	40,00	34,00	2,60	
	Хлеб	.050	3,80	0,40	24,30	119,00	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	
	Итого за обед		28,07	16,74	90,26	742,00	0,39	19,46	0,14	0,00	316,10	1109,58	408,62	21,00	
Полдник															
	Банан	200	2,40	0	0	9	0	0	0		0,35	0,15	,015	0	
Ужин															
332/220	Сырники с повидлом	200/30	13,42	9,28	26,49	360,00	0,19	17,28	0,05		77,96	220,96	49,50	1,75	
3/3/3	Булка Масло Сыр	100/10/15	3,10	0,26	19,30	115,00	0,15	0,00	0,00	0,00	19,80	140,40	39,60	2,64	
715	Чай с молоком	.200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87	
	итого за ужин		16,72	9,59	60,80	532,00	0,34	17,38	0,05	0,00	103,01	369,60	93,50	5,26	
Второй ужин															
324	Кефир	200	15,83	21,18	36,69	401,00	0,08	0,38	20,70		165,02	222,60	26,90	0,67	
728	Печенье	50	0,20	0,00	3,64	15,00	0,00	0,80	0,00	0,00	2,80	2,80	1,60	0,12	
	итого за ужин		16,03	21,18	40,33	416,00	0,08	1,18	20,70	0,00	167,82	225,40	28,50	0,79	

2-я неделя / 4. четверг

№ рецепта	Блюдо и Гарнир		Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	наименование и краткая характеристика	Выход одного блюда, г.	белки	жиры	углеводы	B1		C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
															2
Завтрак															
289	Запеканка творож с повидлом	25025	5,16	7,67	36,47	233,00	0,05	1,30	0,08		139,11	144,26	31,97	0,57	
692	Кофейный напиток с молоком	.200	5,80	5,80	34,40	205,60	0,04	0,00	0,00	0,00	172,20	178,40	24,80	1,00	
3	Булка с маслом	150/10	2,28	0,24	14,58	71,00	0,03	0,00	0,00	2,50	6,00	19,50	4,20	0,33	
306	Яйцо	1 шт.	27,30	0,00	2,20	87,00	0,00	0,00	0,00	0,00	28,80	19,80	16,20	3,96	
	Итого за завтрак														
обед															
140	Рассольник	250	6,34	10,30	45,90	252,00	0,04	0,00	0,50	0,00	182,00	136,00	20,00	0,91	
493	Печень по-строганов	100	22,13	19,89	0,89	291,00	0,06	0,00	0,09		17,60	174,03	17,86	1,81	
289	Макаронны отвар Морковный салат	200/60	12,56	8,82	43,29	307,00	0,06	0,00	0,10		28,08	211,86	100,97	4,78	
639	Компот из свеж ябллок и лимон	.200	0,20	0,00	25,60	109,00	0,04	0,00	0,00		48,00	40,00	34,00	2,60	
	Хлеб	.050	3,80	0,40	24,30	119,00	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	
	Итого за обед		45,03	39,41	139,98	1078,00	0,25	0,00	0,69	0,00	285,68	594,39	179,83	10,65	
Полдник															
727	Груша	200	5,6	6,4	9,4	116	0,08	2,6	0,06	0	240	180	28	0,12	
Ужин															
224	Овощное рагу	150	3,40	6,10	22,80	287,50	0,30	0,00	0,00		20,00	62,00	21,00	0,70	
	Отварное мясо	80	0,72	0,72	17,64	81,00	0,05	23,70	0,05	0,00	28,80	19,80	16,20	3,96	
685	Чай с сахаром	.200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,01	0,00	0,00	0,00	4,95	8,24	4,40	0,82	
3/3	Булка, масло	100/10	0,05	8,25	0,08	75,00	0,00	0,00	0,10	0,15	1,20	1,90	0,04	0,02	
	Хлеб	.050	3,80	0,40	24,30	119,00	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55	
	Итого за ужин		8,17	15,47	79,82	620,50	0,41	23,70	0,15	0,15	64,95	124,44	48,64	6,05	
366	Пряник	50	15,90	10,90	20,70	465,00	0,08	0,54	0,80	0,00	328,00	440,00	46,00	0,50	
727	Молоко кипяченое	.200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	2,60	0,06	0,00	240,00	180,00	28,00	0,12	
	Итого за ужин		21,50	17,30	30,10	581,00	0,16	3,14	0,86	0,00	568,00	620,00	74,00	0,62	

2-я неделя / 5. пятница

№ рецепта	Блюдо и Гарнир		Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.	белки	жиры	углеводы	В1		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
															6	7	8	10	11
Завтрак	2					9													
311	Каша пшеничка молочная	.200	6,34	10,30	45,90	252,00	0,04	0,00	0,00	0,00	182,00	136,00	20,00	0,91					
693	Какао на молоке	.200	5,80	5,80	34,40	205,60	0,06	0,00	0,40	0,00	172,20	178,40	24,80	1,00					
3	Булка	.100	2,28	0,24	14,58	71,00	0,03	0,00	0,00	2,50	6,00	19,50	4,20	0,33					
3	Масло сливочное	.010	0,05	8,25	0,08	75,00	0,00	0,00	0,10	0,15	1,20	1,90	0,04	0,02					
3	Сыр порциями	25	2,03	1,84	0,11	25,00	0,01	0,00	0,04	0,00	8,80	30,72	1,92	0,40					
	Итого за завтрак																		
обед																			
124	Суп вермишелевый	.250	2,00	4,30	30,00	186,70	0,04	0,00	0,50	0,00	182,00	136,00	20,00	0,91					
450	Кура овощи тушёные	250/80	17,94	16,67	25,43	327,00	0,23	8,57	6,80		43,12	352,41	94,22	7,62					
743	Напиток (вит. С)	.200	0,60	0,00	24,60	104,00	0,00	2,60	0,00		20,00	20,00	12,00	1,20					
	Хлеб	50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,05	0,00	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55					
	Итого за обед		24,34	21,37	104,33	736,70	0,32	11,17	7,30	0,00	255,12	540,91	133,22	10,28					
Полдник																			
728	Сок	200	0,01	0,00	0,33	1,00	0,00	0,04	0,04	0,00	0,40	0,24	0,18	0,01					
727	Апельсин	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	2,60	0,06	0,00	240,00	180,00	28,00	0,12					
	Итого за полдник		5,61	6,40	9,73	117,00	0,08	2,64	0,10	0,00	240,40	180,24	28,18	0,13					

Пищевая ценность меню за неделю

Пищевые вещества			Энергетическая ценность				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
7,35	7,94	24,81	0,06	1,39	3,11	0,00	722,58	157,19	21,32	0,46				

Пищевая ценность меню за 10 дней

Пищевые вещества			Энергетическая ценность				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
10,28	7,57	41,57	3,09	2,01	1,60	0,00	481,49	168,72	24,75	0,30				

Меню разработано по: "Сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общестественного питания при общеобразовательных школах"