



Утверждаю

 Директор
 КОРШМЕТОВА СВЕТЛАНА ВЛАДИМИРОВНА

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
СЫРНИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	15.5	14.8	35.8	315.1	0.42	300.36	40.10	0.76	219	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	9.9	39.9	0.02	10.27	3.73	0.37	24	ТТК
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	16.00	8.00	2.20	26	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,00	7,71	4,99	0,39	5	ТТК
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0,04	3,62	0,065	43						
Итого за прием пищи:	530	19.74	19.12	79,86	559,9	10.44	334.34	56.82	3.72		
Обед											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	10.00	23.00	14.00	1.00	13	ТТК
СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	5.6	10.4	17.9	151.1	9.00	32.46	35.99	2.12	104	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ НА ПАРУ	105	8.5	9.7	0.1	121.5	1.04	24.56	23.53	2.11	14	ТТК
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.3	5.5	42.2	235.9	0.00	13.20	31.20	0.72	323	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	1.5	1.2	17.0	85.4	0.28	59.74	8.97	0.41	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.00	10.35	14.85	0.90	22	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	5.40	5.70	1.20	23	ТТК
Итого за прием пищи:	915	26.4	27.5	116.7	784.0	20.32	168.71	134.24	8.46		
Всего за день:		46.14	46.62	196.56	1 343.9	30.76	503.05	191.06	12.18		

МБОУ «НОШ с. Янракыннот»

Утверждаю

МБОУ «НОШ
С.ЯНРАКЫННОТ»

Директор
КОРШУНОВА СВЕТИЛА ВЛАДИМИРОВНА



2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5.7	6.1	29.7	196.5	1.33	126.71	36.01	1.33	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.6	2.9	16.6	108.6	0.52	110.70	25.58	0.77	382	ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6.7	10.4	11.5	140.2	0.11	138.30	9.15	0.46	3	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.00	10.35	14.85	0.90	22	ТТК
Итого за прием пищи:	500	19.7	19.7	82.1	560.2	1.96	386.06	85.59	3.46		
Обед											
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	100	2.8	6.2	11.9	98.0	3.72	16.78	17.58	0.59	17	ТТК
ЩИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	6.0	7.5	9.3	128.2	12.47	51.18	34.51	2.49	88	2011
БЕФСТРОГАНОВ	100	8.5	6.5	5.4	114.1	0.99	33.51	19.17	2.03	250	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	185	3.2	7.0	26.4	181.4	12.81	52.06	37.20	1.50	128	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	200	0.1	0.0	22.1	90.8	1.20	13.56	4.46	0.11	350	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.00	10.35	14.85	0.90	22	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	5.40	5.70	1.20	23	ТТК
Итого за прием пищи:	915	26.3	27.8	112.1	788.6	31.19	182.84	133.47	8.82		
Всего за день:		46.0	47.5	194.2	1 348.8	33.15	568.90	219.06	12.28		



Утверждаю

Директор

КОРШУНОВА СВЕТЛАНА ВЛАДИМИРОВНА

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	200	10.5	6.2	31.4	207.4	1.33	140.06	44.02	2.67	184	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	0.2	0.0	10.2	43.5	1.62	14.31	5.21	0.53	377	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	19.92	4.35	0.91	209	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,00	7,71	4,99	0,39	5	ТТК
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0,04	3,62	0,065	43						
КОНФЕТА ШОКОЛАДНАЯ	20	0,4	4,9	13,4	111,6						
Итого за прием пищи:	500	19.84	19.52	79.66	581.7	3.03	204.53	61.39	4.55		
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	100	1.9	9.1	13.3	73.5	39.50	15.73	15.34	0.89	24	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	6.4	5.6	18.7	210.8	5.59	39.75	33.30	2.06	112	2011
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	280	11.8	11.7	29.0	268.5	2.22	33.27	67.29	2.30	265	2011
НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0.1	0.1	14.5	61.2	1.55	11.73	5.32	0.14	12	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.00	10.35	14.85	0.90	22	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	5.40	5.70	1.20	23	ТТК
Итого за прием пищи:	910	25.9	27.1	112.5	790.1	48.86	116.23	141.80	7.49		
Всего за день:		45.74	46.62	192.16	1 371.8	51.89	320.76	203.19	12.04		



4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	155	14.2	17.8	8.0	227.0	0.24	109.27	18.25	2.80	210	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	9.9	39.9	0.02	10.27	3.73	0.37	24	ТТК
АПЕЛЬСИН	100	0.9	0.2	11.1	49.8	30.00	34.00	13.00	0.30	2	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,00	7,71	4,99	0,39	5	ТТК
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	50	0.3	1.7	28.9	148.0	0.00	9.70	6.37	0.40	428	2011
Итого за прием пищи:	505	19.2	20.0	82.2	579.6	30.26	163.24	41.35	3.87		
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЬЮ	100	0.9	6.1	2.6	68.7	11.30	29.81	15.81	1.00	19	ТТК
БОРЩ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250	7.9	7.0	14.4	151.5	7.21	47.31	40.06	2.46	83	2011
ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ	100/50	6.6	7.8	12.0	144.8	0.34	30.00	21.04	2.47	280	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	175	4.4	4.8	26.7	167.0	0.00	28.46	11.98	1.11	203	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	23.9	113.2	48.00	19.17	4.86	0.56	388	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.00	10.35	14.85	0.90	22	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	5.40	5.70	1.20	23	ТТК
Итого за прием пищи:	955	26.2	26.6	116.6	821.3	66.85	170.50	114.30	9.70		
Всего за день:		45.4	46.6	198.8	1 400.9	97.11	333.74	155.65	13.57		



5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
КАША ГРЕЧНЕВАЯ "ПО-КУПЕЧЕСКИ"	150	7.7	13.1	16.2	153.5	1.00	17.00	37.00	3.00	8	ТТК
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.6	2.9	16.6	108.6	0.52	110.70	25.58	0.77	382	ТТК
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	38.00	35.00	11.00	0.10	11	ТТК
ШАНЬГА С ТВОРОГОМ	50	3.5	3.4	15.9	158.2	0.09	37.71	8.87	0.43	25	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,00	7,71	4,99	0,39	5	ТТК
Итого за прием пищи:	500	19.3	19.9	80.5	573.2	39.61	200.41	82.45	4.30		
Обед											
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.4	13.2	13.3	127.2	9.29	26.84	17.48	0.80	67	2011
СУП ГОРОХОВЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ С ГРЕНКАМИ	250/15	7.0	6.6	21.2	272.2	4.83	50.37	48.21	2.57	102	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	280	12.4	7.5	21.0	202.1	19.56	81.10	71.05	2.54	267	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	8.37	1.80	0.00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.00	10.35	14.85	0.90	22	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	5.40	5.70	1.20	23	ТТК
Итого за прием пищи:	925	26.5	27.9	112.0	835.7	33.68	182.43	159.09	8.01		
Всего за день:		45.8	47.8	192.5	1 408.9	73.29	382.84	241.54	12.31		



6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
ОЛАДЬИ С ДЖЕМОМ	170/30	10.2	11.7	46.3	295.2	5.33	35.36	20.91	1.29	401	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	0.2	0.0	10.2	43.5	1.62	14.31	5.21	0.53	377	2011
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.2	0.00	19.90	4.34	0.90	209	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0.00	7.71	4.99	0.39	5	ТТК
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0,04	3,62	0,065	43						
Итого за прием пищи:	500	19.1	20.12	81.16	557.8	6.95	77.27	35.45	3.12		
Обед											
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1.7	8.1	3.4	108.8	26.80	44.38	15.16	0.62	47	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	6.4	5.6	18.7	150.8	5.59	39.75	33.30	2.06	112	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	11.5	11.7	36.7	265.8	14.44	136.22	61.73	2.53	259	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	1.5	1.2	17.0	85.4	0.28	59.74	8.97	0.41	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.00	10.35	14.85	0.90	22	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	5.40	5.70	1.20	23	ТТК
Итого за прием пищи:	910	26.8	27.2	112.8	786.9	47.11	295.84	139.71	7.72		
Всего за день:		45.9	47.3	194.4	1 344.7	54.06	373.11	175.16	10.84		



7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	200	10.2	10.9	25.7	188.8	1.00	109.05	53.02	2.00	184	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	23.9	113.2	48.00	19.17	4.86	0.56	388	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	4.7	8.4	11.5	140.2	0.11	138.30	9.15	0.46	3	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.00	10.35	14.85	0.90	22	ТТК
Итого за прием пищи:	505	19.3	19.9	85.4	557.1	54.11	258.34	80.15	5.11		
Обед											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	10.00	23.00	14.00	1.00	13	ТТК
БОРЩ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250	7.9	10.0	14.4	191.5	7.21	47.31	40.06	2.46	83	2011
КУРИНАЯ ГРУДКА В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ	100/100	9.3	13.3	5.4	177.9	0.81	42.19	22.35	1.50	10	ТТК
РИС С ОВОЩАМИ	180	2.5	3.1	30.7	140.2	17.77	39.88	46.62	0.40	16	ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	200	0.1	0.0	22.1	90.8	1.20	13.56	4.46	0.11	350	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.00	10.35	14.85	0.90	22	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	5.40	5.70	1.20	23	ТТК
Итого за прием пищи:	1010	26.3	27.1	112.1	790.5	36.99	181.69	148.04	7.57		
Всего за день:		45.6	47.0	197.5	1 347.6	91.10	440.03	228.19	12.68		



8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
КАША "ДРУЖБА"	200	10.7	11.0	35.1	245.0	2.00	182.03	34.01	0.00	190	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	9.9	39.9	0.02	10.27	3.73	0.37	24	ТТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	50	4.7	8.4	11.5	140.2	0.11	138.30	9.15	0.46	3	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.00	10.35	14.85	0.90	22	ТТК
Итого за прием пищи:	500	19.2	19.7	80.8	540.0	2.13	340.95	61.74	1.73		
Обед											
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	1.1	0.2	6.8	36.1	8.65	34.47	17.85	1.27	20	ТТК
СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	6.6	8.8	17.9	151.1	9.00	32.46	35.99	2.12	104	2011
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100/100	8.9	9.9	10.7	142.8	1.50	21.00	30.00	2.00	259	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	185	3.2	7.0	26.4	236.4	12.81	52.06	37.20	1.50	128	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	8.37	1.80	0.00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.00	10.35	14.85	0.90	22	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	5.40	5.70	1.20	23	ТТК
Итого за прием пищи:	1015	25.5	26.5	113.3	800.6	31.96	164.11	143.39	8.99		
Всего за день:		44.7	46.2	194.1	1 340.6	34.09	505.06	205.13	10.72		



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	170	11.6	15.9	32.7	264.7	0.00	120.35	11.77	1.05	211	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.6	2.9	16.6	108.6	0.52	110.70	25.58	0.77	382	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.00	10.35	14.85	0.90	22	ТТК
ЗЕФИР ФРУКТОВЫЙ	30	0.2	0.0	13.2	94.9	0.00	6.75	1.62	0.38	7	ТТК
Итого за прием пищи:	500	19.1	19.1	86.8	583.1	3.30	268.32	60.19	3.53		
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЬЮ	100	0.9	6.1	2.6	68.7	11.30	29.81	15.81	1.00	19	ТТК
РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	6.6	9.0	16.9	156.7	6.89	35.27	37.66	2.43	96	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ИЗ ЩУКИ	100	8.4	6.6	6.0	117.0	1.01	44.61	29.59	1.00	9	ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	175	4.4	4.8	36.7	267.0	0.00	28.46	11.98	1.11	203	2011
НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0.1	0.1	14.5	61.2	1.55	11.73	5.32	0.14	12	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.00	10.35	14.85	0.90	22	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	5.40	5.70	1.20	23	ТТК
Итого за прием пищи:	905	26.1	27.2	113.7	846.7	20.75	165.63	120.91	7.78		
Всего за день:		45.2	46.3	200.5	1 429.8	24.05	433.95	181.10	11.31		



10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
РИЗОТТО С ОВОЩАМИ	150	5.0	7.2	4.8	116.2	11.13	128.27	35.44	1.03	15	ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	0.2	0.0	10.2	43.5	1.62	14.31	5.21	0.53	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.00	10.35	14.85	0.90	22	ТТК
БАНАН	100	2.5	0.5	17.1	82.9	0.00	0.00	0.00	0.00	3	ТТК
БУЛОЧКА С САХАРОМ	50	8.1	11.7	25.7	218.4	0.00	8.66	5.58	0.39	424	2011
Итого за прием пищи:	510	19.5	19.7	82.1	575.9	12.75	151.24	46.23	1.95		
Обед											
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.4	10.2	17.3	127.2	9.29	26.84	17.48	0.80	67	2011
СУП ОВОЩНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	6.5	5.3	12.1	122.1	14.00	46.00	28.00	1.30	103	2008
АЗУ ПО-ТАТАРСКИ С ГОВЯДИНОЙ	280	11.9	11.0	25.8	249.8	9.80	136.40	58.80	3.20	1	ТТК
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	23.9	113.2	48.00	19.17	4.86	0.56	388	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.00	10.35	14.85	0.90	22	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	5.40	5.70	1.20	23	ТТК
Итого за прием пищи:	910	26.2	27.4	116.1	788.4	81.09	244.16	129.69	7.96		
Всего за день:		45.7	47.1	198.2	1 364.3	93.84	395.40	175.92	9.91		

МБОУ «НОШ с. Янракиннот»



Утверждаю

Директор
КОРШУНОВА СВЕТАНА ВЛАДИМИРОВНА

МБОУ НОШ с. Янракиннот

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Итого за весь период	456,18	469	1958,92	13701,3	583.34	4 256.84	1 976.00	117.84
Среднее значение за период	45,6	46,9	195,8	1 370,1	58.33	425.68	197.60	11.78
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % завтрак 25%+обед35%(от суточной потребности)	59,2	59,3	58,4	58.3%				

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	505	937