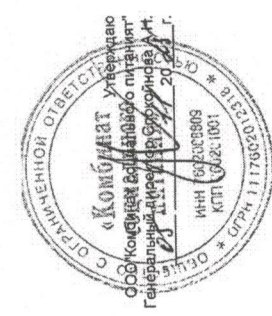




Согласовано
Директор МОУ СОШ "Образовательный комплекс"
"5" 20.08.2015 г.



Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы 12-18 лет (составлено в соответствии с п.8 СанПин 2.3/2.4.3550-20)

1 день

день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Чаша Дружба молочная с маслом сливочным 200/4	204	5,6	6,0	34,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38	2010	
Каша с молоком	200	3,5	3,4	14,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	114,40	24,30	82,60	0,70	197,70	9,40	0,00	0,00	100	2010	
Бутерброд с сыром 15/20	35	5,4	4,5	10,3	0,00	0,10	34,60	0,00	0,00	0,00	154,40	14,10	108,90	0,50	40,50	0,70	0,00	0,00	3	2015	
Фрукты(яблоко, мандарин, груша)	130	0,5	0,5	12,7	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	569	15,2	14,4	72,1	0,00	13,70	47,00	0,00	0,00	0,10	200,60	48,80	215,40	4,10	599,60	12,70	0,00	0,00			
Обед																					
Суп картофельный с горохом луковым	250	5,5	5,3	16,5	0,13	5,80	0,00	0,00	0,00	0,00	42,50	35,60	88,10	2,13	0,00	64,80	0,00	0,00	102	2015	
Омлет Бел (фаршом рыбным) 12/50	100	11,0	6,3	15,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	239	2015	
Рис отварной	180	4,6	8,7	48,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	26,40	33,30	89,30	0,70	66,40	72,90	0,00	0,00	302	2015	
Салат витаминный	30	0,3	0,6	1,9	0,00	0,70	0,10	0,00	0,00	0,00	4,10	2,20	3,40	0,00	18,30	12,30	0,00	0,00	587	2004	
Соевые красные основной	200	0,1	0,0	15,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015	
Чай с сахаром	30	2,0	0,4	10,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	5,10	23,60	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	66121	17	
Хлеб ржаной	20	1,5	0,6	10,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00			
Биток жаренный	810	25,0	23,9	117,6	0,33	6,53	0,10	0,00	0,00	0,00	93,40	84,10	224,60	4,61	151,70	152,40	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:																					
Полдник																					
Пирожок с конфитуром	60	3,5	1,4	34,6	0,05	0,09	3,60	0,00	0,00	0,04	0,70	14,30	35,60	11,30	0,00	24,00	0,00	0,00	406	2015	
Сок фруктовый в инд. упаковке	100	0,0	0,0	20,2	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	300	3,9	1,8	64,6	0,06	14,09	3,60	0,00	0,24	0,00	30,70	30,30	60,60	16,30	278,00	26,00	0,00	0,00			
Всего за день:		44,1	40,1	254,3	0,39	34,32	50,70	0,00	0,42	0,00	413,70	183,20	500,50	25,01	1 029,30	191,10	0,00	0,00			

2 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										На рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																								
		100	13,9	13,5	10,7	210,5	0,07	0,00	55,40	0,00	0,00	21,80	56,90	0,04	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2015			
		160	7,9	2,8	50,8	263,2	0,10	0,00	7,20	0,00	0,00	33,70	14,10	50,30	1,40	90,40	73,10	0,00	0,00	0,00	2008			
		30	0,6	2,7	2,3	35,7	0,00	2,10	0,10	0,00	0,00	12,30	4,50	11,10	0,20	94,50	0,00	0,00	0,00	0,00	2015			
		200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376			
		40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	13,20	34,00	0,90	52,40	1,40	0,00	0,00	0,00				
		500	25,5	20,2	99,4	683,2	0,77	2,13	62,70	0,00	0,00	87,70	89,10	100,24	3,78	257,30	74,50	0,00	0,00	0,00				
Обед																								
		200	2,1	5,6	12,9	113,9	0,00	8,10	6,20	0,00	0,40	55,40	24,50	50,30	1,60	342,80	80,40	0,00	0,10	0,10	2015			
		100	10,2	27,9	4,5	341,6	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	14,70	4,60	13,90	0,40	55,50	80,80	0,00	0,00	0,00	2015			
		160	10,4	7,3	48,9	300,1	0,30	0,00	17,30	0,10	0,30	22,10	147,90	223,00	5,20	312,80	74,70	0,00	0,00	0,00	2004			
		200	0,4	0,1	23,9	98,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,70	2,50	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	2015			
		40	4,9	4,8	32,1	181,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	6,70	39,80	0,50	59,10	21,30	0,00	0,00	0,00	424			
		40	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	9,10	23,90	1,10	40,90	1,70	0,00	0,00	0,00	66121			
		20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	20,20	0,70	0,00	0,00	0,00				
		840	31,5	46,7	140,6	1150,1	0,50	9,10	23,90	0,10	0,50	123,90	197,90	367,70	9,20	836,50	255,60	0,00	0,10	0,10				
Полдник																								
		60	6,5	7,6	22,6	184,8	0,00	0,00	8,10	0,50	0,10	22,40	8,10	75,80	0,80	76,90	33,50	0,00	0,00	0,00	2015			
		200	0,0	0,0	20,2	86,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389			
		100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	15,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00	0,00				
		360	6,9	8,0	52,6	318,8	0,01	14,00	8,10	0,50	0,30	52,40	24,10	100,60	5,90	354,90	35,50	0,00	0,00	0,00				
			63,9	74,9	292,6	2153,1	0,76	25,23	94,30	0,60	0,80	263,60	311,10	574,54	18,88	1428,70	375,60	0,00	0,10	0,10				
Всего за день:																								

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
	210	6,3	10,1	54,6	330,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК	
	200	0,1	0,0	16,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,90	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	13,20	34,00	0,90	52,40	1,40	0,00	0,00		
	130	0,5	0,3	12,7	91,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,90	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00		
	560	9,9	11,6	102,9	556,2	0,10	13,00	0,00	0,00	0,00	40,70	25,00	51,10	3,90	413,00	4,00	0,00	0,00		
Обед																				
	260	4,3	5,8	52,0	132,0	0,05	1,00	0,00	0,00	0,02	27,30	15,20	36,80	0,70	0,00	69,20	0,00	0,00	111	2015
	280	17,7	34,6	46,2	606,4	0,20	22,50	0,20	0,00	0,20	50,50	63,80	158,90	2,80	1 585,50	146,60	0,00	0,00	ТТК	
	30	0,3	0,0	0,7	3,4	0,00	2,02	0,00	0,00	0,00	5,10	4,42	9,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	70	2015
	200	0,1	0,0	16,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,90	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
	40	2,0	0,4	10,0	62,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	66121	ТУ
	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	20,20	0,70	0,00	0,00		
	820	25,9	41,4	134,2	906,4	0,35	25,55	0,20	0,00	0,22	103,30	98,52	248,20	5,28	1 652,50	218,20	0,00	0,00		
Полдник																				
	60	3,7	3,6	32,4	177,3	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	11,80	7,00	32,50	0,80	114,90	17,40	0,00	0,00	408	2015
	200	0,0	0,0	20,2	80,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,30	14,00	6,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015
	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	9,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00		
	360	4,1	4,0	62,4	312,3	0,01	15,00	0,00	0,00	0,20	41,80	23,00	57,50	5,80	392,90	19,40	0,00	0,00		
	Итого за прием пищи:																			
		39,9	57,2	299,5	1 774,9	0,46	53,58	0,20	0,00	0,42	185,80	144,52	356,60	15,06	2 459,20	241,60	0,00	0,00		
Всего за день:																				

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	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Биточек Нюшай	100	11,5	20,0	11,5	287,5	0,00	0,20	0,00	0,00	0,10	14,70	18,80	116,00	1,90	56,80	25,10	0,00	0,00	0,00	ТТК	2004
Картофельное пюре	160	4,0	4,1	27,1	166,3	0,20	12,00	10,80	0,10	0,10	47,60	36,10	104,20	1,40	930,90	70,30	0,00	0,00	0,00	70	2015
Омлет соевый консервированный	30	0,3	0,0	0,7	3,4	0,00	2,02	0,00	0,00	0,00	5,10	4,42	9,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	10,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Батон Подарочный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,60	13,00	34,00	0,60	52,40	1,40	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	550	18,9	25,3	74,9	622,0	0,30	15,15	10,80	0,10	0,20	87,30	74,02	265,20	4,38	1 049,10	98,80	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
Щи из свинной капусты с картофелем с маслом 250-10	260	3,1	7,7	9,1	121,3	0,00	12,10	0,20	0,00	0,30	46,70	20,80	41,80	1,40	302,50	73,60	0,00	0,10	0,00	88	2015
Гуляш из куриной грудки 30-16	100	12,5	11,4	2,6	202,8	0,11	1,80	35,63	0,00	0,00	42,00	15,03	97,38	1,00	0,00	52,38	0,00	0,00	0,00	290	2015
Рис отварной	180	4,7	5,8	48,3	268,4	0,10	0,00	19,20	0,10	0,00	28,00	33,00	91,00	0,70	67,60	72,60	0,00	0,00	0,00	302	2015
Напиток из шиповника и узора	300	0,4	0,1	23,0	99,5	0,00	30,80	0,10	0,00	0,00	17,70	5,60	9,20	0,40	62,70	0,60	0,00	0,00	0,00	348	2015
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	6,80	31,30	1,40	54,40	2,20	0,00	0,00	0,00	66121	ТУ
Батон Подарочный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	800	24,8	26,1	107,6	616,0	0,31	44,79	55,13	0,10	0,38	144,80	87,93	207,68	5,30	513,40	201,90	0,00	0,10	0,00		
Полдник																					
Слойка с конфитуром	60	14,7	20,6	19,6	337,5	0,10	0,00	0,20	2,10	0,30	45,10	9,40	146,30	1,80	155,80	19,20	0,00	0,00	0,00	389	2015
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,0	0,0	20,2	16,0	0,00	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	360	15,1	21,0	49,6	472,5	0,11	14,00	0,20	2,10	0,50	75,10	25,40	173,30	6,90	413,80	21,20	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		58,8	72,4	232,1	1 810,5	0,72	73,94	66,13	2,30	1,08	307,20	187,35	726,18	16,58	1 976,40	318,98	0,00	0,10	0,00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																						
Супчик творожный	180	27,4	9,6	32,5	350,7	0,00	0,50	35,30	0,30	0,40	229,60	36,90	203,00	1,30	267,10	7,80	0,00	0,00	0,00	ТТК		
Вкусная подлива	50	6,1	0,0	24,1	65,0	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	5,10	2,40	3,00	0,40	47,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2008	
Фруктовая подлива	200	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015	
Чай с лимоном с добавлением сахара	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00	0,00			
Батон подмаршаный	130	6,6	0,5	12,7	61,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,90	10,40	14,50	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00	0,00			
Сыр (блочно-мандариновый)	590	30,4	11,0	54,7	627,3	0,00	13,63	35,30	0,30	0,40	273,10	61,00	320,00	5,48	714,90	11,50	0,00	0,00	0,00			
Обед																						
Итого за прием пищи:																						
Рисовый суп с овощами	200	2,7	5,9	17,5	136,6	0,10	6,00	6,70	0,00	0,40	40,70	26,60	71,80	1,50	497,70	85,40	0,00	0,10	0,00	95	2015	
Гречка по-купечески	200	24,9	7,6	30,4	333,2	0,30	3,20	0,40	0,00	0,00	62,60	134,20	266,90	5,50	530,10	156,70	0,10	0,00	0,00	1	2025	
Чай с сахаром	40	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015	
Печенье	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00	0,00			
Хлеб ржаной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,50	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00	0,00	66121	79	
Батон издрозовый	830	33,4	28,3	115,0	856,4	0,50	10,03	6,60	0,00	0,60	113,70	173,90	401,80	8,78	1 084,80	244,50	0,10	0,10	0,00			
Полдник																						
Итого за прием пищи:																						
Ватрушка с творогом	75	9,2	5,5	28,2	202,0	0,08	0,04	34,00	0,10	0,10	50,80	21,60	90,20	0,90	0,00	1,90	0,00	0,00	0,00	410	2015	
Сок фруктовый в упаковке	200	0,0	0,0	20,2	80,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015	
Уболо	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	276,00	2,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	375	9,6	5,9	59,2	337,0	0,09	14,04	34,00	0,10	0,30	60,80	37,80	115,20	5,90	278,00	3,90	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:																						

6 день

6 день																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества									№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Плов со свининой	280	10,4	22,1	58,1	515,8	0,10	2,20	0,60	0,00	0,10	41,80	61,60	230,30	2,70	209,80	75,40	0,00	0,00	2015	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	10,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,00	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	2015	
Батон восточный	50	3,8	1,5	28,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	16,50	42,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00		
Печенье	20	1,1	6,8	11,9	111,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	550	21,4	30,5	110,7	817,8	0,20	2,23	0,60	0,00	0,10	63,70	79,50	275,60	3,98	275,40	77,20	0,00	0,00		
Обед																				
Суп картофельный с мясом	250	3,8	5,8	20,0	148,4	0,10	6,70	0,20	0,00	0,40	36,70	31,30	85,80	1,80	681,20	78,40	0,00	0,10	2015	
Печенье по-строгановски	100	13,2	11,3	33,0	164,8	0,30	8,49	57,70	0,00	144,81	33,22	17,49	282,56	5,00	0,00	85,82	0,00	0,00	2015	
Макаронные изделия отварные	180	7,9	2,8	50,8	265,2	0,10	0,00	7,20	0,00	0,00	33,70	14,10	48,30	1,40	50,40	73,10	0,00	0,00	3009	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	10,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	2015	
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	5,10	27,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	66121	
Битен бездрожжевой	20	1,3	0,6	10,3	62,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,00	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00		
Печенье	20	1,1	6,8	11,9	111,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	800	29,6	27,8	121,5	872,0	0,50	18,22	65,10	0,00	0,20	145,28	76,90	480,36	9,98	848,60	239,62	0,00	0,10		
Полдник																				
Пирожок с вареной рыбой и сыром	78	5,4	6,1	31,8	204,9	0,10	2,80	7,80	0,00	0,00	41,40	14,30	68,50	0,70	237,10	34,70	0,00	0,00	4005	
Сок фруктовый в виде упаковки	200	0,0	0,0	20,2	80,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	2015	
Ублоско	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	378	5,8	6,5	61,8	339,9	0,11	16,80	7,80	0,00	0,00	71,40	30,30	89,50	5,70	515,10	36,70	0,00	0,00		
Всего за день:		56,8	64,8	294,0	2 029,5	0,81	37,25	73,50	0,00	0,20	145,56	185,12	849,46	19,66	1 639,10	353,72	0,00	0,10		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каши рисовая молочная жидкая с маслом сливочным 200/3	203	5,6	9,6	38,6	204,5	0,07	1,07	0,00	0,14	118,19	27,33	125,51	0,38	0,00	35,92	0,00	0,00	102	2015	
Бутерброд с варено-копченным мясом 20/30	350	5,5	7,1	16,3	153,6	0,10	0,00	0,00	0,00	7,10	8,20	46,70	0,60	90,80	1,30	0,00	0,00	3	2004	
Чай с лимоном 200/150	205	0,2	0,0	15,2	62,6	0,00	0,00	0,00	0,00	14,90	6,30	8,40	0,60	34,10	0,00	0,00	0,00	377	2015	
Фрукт (абрикос, миндаль, груша)	130	0,5	0,5	12,7	81,1	0,00	13,00	0,00	0,00	20,00	10,40	14,30	2,80	361,40	2,60	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	528	11,8	17,4	62,8	541,8	0,17	14,87	0,00	0,14	150,19	42,23	184,91	4,00	488,30	38,82	0,00	0,00			
Обед																				
Суп картофельный с рыбой	350	3,8	5,8	20,0	148,4	0,10	9,70	0,20	0,40	35,70	31,30	85,80	1,80	681,20	78,40	0,00	0,10	97	2015	
Тесто/ли: "Нерные" с красн. Соусом 70/50	120	9,6	16,7	9,7	227,7	0,20	1,70	0,10	0,00	19,30	20,10	119,70	1,70	65,10	38,00	0,00	0,00			
Каши гречневая рассыпчатая	180	10,4	7,3	46,9	300,1	0,30	6,00	0,10	0,10	22,10	147,80	223,00	5,20	312,80	74,70	0,00	0,00	568	2004	
Наливка из шиповника с имбиря	100	0,4	0,1	23,0	98,5	0,00	36,00	0,10	0,00	17,20	5,40	9,20	0,40	62,70	0,00	0,00	0,00	348	2015	
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	4,80	5,10	23,50	1,10	46,80	1,70	0,00	0,00	69121	TV	
Батон издрозванный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	8,60	17,00	0,40	28,30	0,70	0,00	0,00			
Печенье	20	1,1	6,9	11,9	111,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	820	28,0	37,8	131,8	891,3	0,78	42,20	17,70	0,70	103,60	216,50	478,20	10,60	1198,60	193,50	0,00	0,10			
Полдник																				
Слои с ванильным	100	14,7	20,6	19,6	337,5	0,10	0,00	0,20	0,30	45,10	9,40	148,30	1,90	135,90	19,20	0,00	0,00			
Сок апельсиновый в яд. упаковке	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	360	15,1	21,0	49,6	472,5	0,11	14,00	0,20	0,50	75,10	25,40	173,30	6,90	413,90	21,20	0,00	0,00			
Всего за день:		55,9	76,2	284,2	2005,6	1,06	71,07	70,60	2,40	134	339,69	294,13	22,19	2089,00	254,52	0,00	0,10			

8 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, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Котлета рыбная	100	12,2	8,1	17,6	0,10	0,70	0,00	0,13	0,10	39,00	44,40	175,30	1,70	340,30	178,30	0,00	0,00	ТТК			
Картофельное пюре	180	4,0	4,1	27,1	0,10	12,90	10,80	0,10	0,10	47,60	38,10	104,20	1,40	830,90	70,30	0,00	0,00	520		2004	
Зеленый горошек пропаренный	60	1,9	0,1	3,9	0,10	2,40	0,00	0,00	0,00	10,80	11,30	33,50	0,40	59,40	0,00	0,00	0,00	5		2010	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376		2015	
Батон поджаренный	40	3,0	1,2	20,8	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	8,80	13,40	34,00	0,60	92,40	1,40	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	580	21,2	13,5	84,2	0,50	16,03	10,80	0,23	0,20	117,30	106,40	349,90	4,58	1 352,00	255,00	0,00	0,00				
Обед																					
Щи из свежей капусты с картофелем с маслом 250/10	240	3,1	7,7	9,1	0,00	12,10	0,20	0,00	0,30	46,70	20,60	41,90	1,40	302,50	71,80	0,00	0,10	РБ		2015	
Курочка в масле с картошкой соуса 50/60	110	1,2	12,3	3,8	0,11	1,80	34,08	0,00	0,00	41,77	14,73	85,44	1,09	0,00	51,41	0,00	0,00	240		2015	
Мясные нарезки отварные	180	7,8	2,8	50,8	0,10	0,00	7,20	0,00	0,00	33,70	1,10	58,30	1,40	96,40	73,10	0,00	0,00	309		2015	
Чай с сахаром	300	0,1	0,0	15,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376		2015	
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	0,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	68121		ТУ	
Батон поджаренный	20	1,5	0,6	10,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	0,00	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00				
Батник (суповый)	18	1,5	5,3	9,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК			
Итого за прием пищи:	808	26,5	20,1	107,8	0,31	13,96	42,40	0,00	0,30	142,07	62,73	238,04	5,64	469,10	200,71	0,00	0,10				
Полдник																					
Пирожок с яблком	60	6,5	7,6	22,6	0,00	0,00	0,00	0,50	0,10	22,40	8,10	75,60	0,80	76,90	33,50	0,00	0,00	405		2015	
Сок фруктовый в ин. упаковке	200	0,0	0,0	20,2	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	0,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389		2015	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	0,00	11,00	2,20	270,00	2,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	360	6,9	8,0	52,6	0,01	14,00	0,00	0,50	0,30	52,40	24,10	100,60	5,90	354,90	35,50	0,00	0,00				
Всего за день:		58,6	50,6	244,7	0,82	44,01	61,30	0,73	0,85	311,77	193,23	689,34	16,12	2 206,80	486,21	0,00	0,10				

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецептур	Сборник рецептов
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Булочки с фруктовой начинкой 12/70	210	6,3	10,1	54,6	330,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТХ	2015
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	376	
Батон подорожный	50	3,6	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	16,50	42,50	1,00	65,50	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	
Фрукт(яблоко, манго, апельсин, груша)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	19,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	590	10,7	12,1	109,0	582,4	0,10	13,00	0,00	0,00	0,00	42,90	28,30	81,60	4,16	476,90	4,60	0,00	0,00	0,00	0,00	
Обед																					
Суп с мясными изделиями и верми 250/10	240	4,3	5,8	52,0	152,0	0,05	1,00	0,00	0,00	0,00	27,30	15,20	36,80	0,70	6,00	60,20	0,00	0,00	0,00	111	2015
Плов с курицей	240	16,4	22,1	58,1	515,6	0,10	2,20	0,00	0,00	0,00	34,20	49,40	129,90	1,20	209,50	79,40	0,00	0,00	0,00	285	2015
Напиток из смеси сухофруктов	240	0,4	0,1	21,9	89,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,70	2,80	6,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2015
Печенье	20	3,6	0,3	22,0	100,0	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	8,80	1,70	35,00	0,70	6,00	24,00	0,00	0,00	0,00	424	2015
Хлеб ржаной	40	7,0	0,4	18,6	80,2	0,10	6,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,60	1,70	0,00	0,00	0,00	68121	ТУ
Батон подорожный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	820	28,2	35,3	176,3	1 009,8	0,85	3,20	2,00	0,00	0,00	94,50	92,50	238,20	4,10	278,20	171,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Полдник																					
Пирожок с яблоками	60	3,7	3,6	32,4	177,3	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	11,80	7,00	32,50	0,80	114,90	17,40	0,00	0,00	0,00	406	2015
Сок фруктовый в инд. упаковке	200	0,0	0,0	20,2	89,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	309	2015
Рисово	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	276,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	360	4,1	4,0	62,4	312,3	0,01	16,00	0,00	0,00	0,00	41,80	23,00	57,50	5,80	392,90	19,40	0,00	0,00	0,00	0,00	
Всего за день:		43,0	51,4	346,7	1 904,5	0,96	31,23	2,60	0,00	0,25	179,20	143,80	355,30	14,08	1 096,00	194,80	0,00	0,00	0,00	0,00	

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Творожок, Мет. Бол., 17/40	100	6,0	9,5	6,1	162,3	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	5,90	16,40	0,60	29,50	12,50	0,00	0,00	0,00	ТТК		
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	7,3	46,9	300,1	0,40	0,00	17,30	0,10	0,20	22,10	147,90	223,00	5,20	312,00	74,70	0,00	0,00	500	2004	
Сок апельсиновый	30	0,3	0,6	1,9	14,6	0,00	0,70	0,10	0,00	0,00	4,10	2,20	3,90	0,00	16,30	12,30	0,00	0,00	587	2004	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	370	2015	
Батон кадыровский	40	3,3	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	13,70	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	550	19,8	18,6	90,5	621,8	0,40	1,03	17,40	0,10	0,20	52,00	170,00	280,20	6,70	413,00	100,60	0,00	0,00			
Обед																					
Суп картофельный с горохом овощным	250	5,5	5,3	16,5	148,0	0,13	5,80	0,00	0,00	0,08	42,50	35,60	88,10	2,13	0,00	64,90	0,00	0,00	102	2015	
Рис с овощами с соусом	280	19,7	6,7	29,3	280,9	0,20	32,40	0,40	0,00	0,20	90,60	61,60	203,30	3,40	1 131,00	71,00	0,10	0,00	143777	2015	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015	
Печенье	40	2,2	13,8	23,8	222,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Хлеб пшеничный	30	2,0	0,4	10,0	52,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	16121	ТТ	
Батон кадыровский	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	820	31,0	28,8	104,9	615,5	0,43	38,23	0,40	0,00	0,28	153,50	110,30	334,70	7,31	1 199,00	138,30	0,10	0,00			
Полдник																					
Пирожок с конфитуром	60	3,5	1,4	34,6	164,0	0,05	0,09	3,60	0,00	0,04	0,70	14,30	35,60	11,30	0,00	24,00	0,00	0,00	406	2015	
Сок фруктовый в виде упаковки	200	0,0	0,0	20,2	68,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015	
Йогурт	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	6,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	360	3,9	1,8	64,6	289,0	0,06	14,09	3,60	0,00	0,24	30,70	30,30	60,50	16,30	278,00	26,00	0,00	0,00			
Всего за день:		54,7	49,2	280,0	1 736,3	0,88	53,35	21,40	0,10	0,72	236,20	310,60	675,40	30,39	1 899,00	265,10	0,10	0,00			

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Суп-пюре из картофеля	100	27,4	9,6	32,5	340,7	0,00	0,50	35,30	0,30	0,40	220,50	35,90	293,00	1,30	267,10	7,80	0,00	0,00	0,00	ТТК	
Фруктовый салат	50	0,1	0,0	24,1	96,9	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	5,10	2,40	3,00	0,40	47,10	0,00	0,00	0,00	0,00	2009	
Чай с медом, сахарным сиропом	200	0,1	0,0	10,0	40,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2015	
Батон (белый)	30	2,3	0,8	16,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	20,50	0,60	29,30	1,10	0,00	0,00	0,00		
Сметана (жирная)	100	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	7,60	90,40	2,60	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	590	30,4	11,0	94,7	627,3	0,00	13,63	35,30	0,30	0,40	273,10	61,00	348,60	5,48	714,90	11,50	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
Суп-пюре из сметаны, картофеля	200	2,4	5,7	17,1	132,0	0,10	7,00	1,30	0,00	0,30	47,00	7,80	61,30	1,60	493,00	74,30	0,00	0,10	0,10	2015	
Картофельное пюре	100	20,4	13,9	21,4	266,7	0,20	0,50	0,10	0,30	0,20	230,50	29,10	179,10	2,60	227,50	47,10	0,10	0,30	0,60	2004	
Мясной салат	100	7,9	2,6	10,8	103,2	0,10	0,10	0,20	0,00	0,00	33,70	14,10	88,30	1,40	90,40	73,10	0,00	0,00	0,00	2015	
Нарезка из овощей (салат)	200	0,2	0,0	17,1	68,6	0,00	0,16	0,00	0,00	0,00	20,80	5,00	7,20	0,50	61,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2015	
Хлеб белый	30	2,0	0,4	10,0	50,0	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	4,40	5,10	25,50	1,10	40,90	1,70	0,00	0,00	0,00	ТТ	
Батон (белый)	30	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,30	9,40	36,30	0,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	800	34,3	23,4	126,7	866,4	0,30	7,80	13,50	0,30	0,50	139,60	67,60	340,40	7,60	928,00	196,90	0,10	0,10	0,10		
Полдник																					
Ватрушка с творогом	75	9,2	5,5	20,2	200,0	0,08	0,04	34,00	0,10	0,10	50,00	21,60	90,20	0,40	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	2015	
Сок фруктовый в яблочко	200	0,0	0,0	20,2	80,8	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	6,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2015	
Яблоко	100	0,4	0,4	18,0	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	6,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	375	9,6	5,9	58,2	327,8	0,09	14,04	34,00	0,10	0,30	80,00	37,60	115,20	5,90	278,00	3,90	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		74,3	40,3	280,6	1 630,7	0,50	35,27	82,80	0,70	1,20	493,50	186,50	806,20	18,98	1 922,70	212,30	0,10	0,10	0,10		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																				
Рыба тушеная с овощами 50/50	100	9,4	5,4	3,4	104,7	0,10	1,50	0,40	0,00	0,10	37,40	36,60	133,10	0,70	207,70	123,30	0,00	0,00	374	2004
Рис отварной	180	4,3	5,1	44,5	241,6	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	6,35	30,31	90,57	0,71	0,00	72,25	0,00	0,00	302	2015
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	16,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Батон вчерашний	30	2,3	0,9	15,4	20,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	0,80	25,40	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00		
Печенье	40	2,2	11,8	25,6	27,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	550	18,3	25,2	102,1	706,9	0,14	1,53	0,40	0,00	0,10	61,45	78,21	253,97	2,29	267,00	156,65	0,00	0,00		
Обед																				
Салат из овощей с маслом 20/80	150	4,4	4,7	9,8	143,7	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	31,40	10,60	67,60	1,40	251,10	63,46	0,00	0,10	138	2004
Гречка про-пущенная	200	24,6	7,6	39,4	307,2	0,36	3,20	0,40	0,00	0,00	52,60	134,20	286,10	5,50	520,10	158,70	0,10	0,00	1	2025
Икра рыбная	60	1,1	5,3	4,6	77,4	0,00	4,20	0,10	0,00	0,00	24,60	3,60	22,20	0,40	169,00	0,00	0,00	0,00	7038	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	16,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Хлеб пшеничный	30	2,0	0,4	10,0	12,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	60121	TV
Батон вчерашний	20	1,5	0,6	10,3	12,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	20,20	0,70	0,00	0,00		
Булочка сахарная	30	3,6	6,3	22,0	199,0	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	9,90	13,70	35,00	0,70	0,00	24,00	0,00	0,00	474	2015
Итого за прием пищи:	880	37,6	24,9	111,1	828,9	1,00	12,83	2,50	0,00	0,00	138,90	199,80	445,20	9,78	1 127,70	247,00	0,10	0,10		
Полдник																				
Пирожок с картошкой, луком и сыром	75	5,4	6,1	31,8	204,9	0,10	2,80	7,80	0,00	0,00	41,40	14,30	68,50	0,70	237,10	34,70	0,00	0,00	406	2015
Сок фруктовый в инд. упаковке	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	6,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	378	5,8	6,5	51,8	339,9	0,11	16,80	7,80	0,00	0,00	71,40	30,30	93,50	5,70	515,10	38,70	0,00	0,00		
Всего за день:		61,7	58,6	275,0	1 875,7	1,25	31,16	10,70	0,00	1,13	271,75	298,31	792,67	17,77	2 099,80	480,55	0,10	0,10		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	685,1	676,7	3 312,7	22 306,4	9,32	528,11	610,13	7,43	156,08	3 728,13	2 661,03	8 022,40	234,86	21 835,70	3 035,38	0,40	0,60
Среднее значение за период	56,9	56,6	276,1	1 866,5	0,78	44,01	50,84	0,62	12,92	310,66	224,25	668,53	19,57	1 819,60	302,95	0,00	0,10
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,2	27,3	60,5														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	563	828	366