

«Согласовано»
Директор МОУ СШ "Образовательный комплекс"
"05" 11 2015 г.

Утверждаю
ООО "Промлит"
Заместитель директора Яблокова Н.А.
"11" 11 2015 г.

Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы 12-18 лет (составлено в соответствии с п.8 СанПин 2.3/2.4.3590-20)

1 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																				
Каша Дружба молочная с маслом сливочным	204	5,8	6,0	34,3	273,9	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
Какао с молоком	200	3,5	3,4	14,8	111,0	0,00	0,60	12,50	0,00	0,10	114,40	24,30	92,60	0,70	197,70	9,40	0,00	0,00	100	2010
Бутерброд с сыром 15/20	35	5,4	4,5	10,3	104,0	0,00	0,10	34,50	0,00	0,00	154,40	14,10	108,50	0,50	40,50	0,70	0,00	0,00	3	2015
Фрукт(яблоко, мандарин, груша)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	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	550,0	0,00	13,70	47,00	0,00	0,10	289,90	48,80	215,40	4,10	599,60	12,70	0,00	0,00		
Обед																				
Суп картофельный с горохом луценым	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
Филе Бол (Тедгелли рыбные)	100	11,0	8,3	15,8	203,9	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	288,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	26,40	33,20	89,30	0,70	66,40	72,90	0,00	0,00	302	2015
Соус красный острый	30	0,3	0,6	1,9	14,5	0,00	0,70	0,10	0,00	0,00	4,10	2,20	3,90	0,00	18,30	12,20	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	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	65121	TV
Батон йодированный	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:	810	25,0	23,9	117,6	819,5	0,33	6,53	0,10	0,00	0,08	93,40	84,10	224,60	4,61	151,70	152,40	0,00	0,00		
Всего за день:	40,2	38,3	189,7	1369,5	0,33	20,23	47,10	0,00	0,18	393,00	132,90	440,00	8,71	751,30	165,10	0,00	0,00			

2 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Напиток куриный	100	13,9	13,5	10,7	219,5	0,07	0,00	55,40	0,00	21,80	55,90	0,04	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00			
Макаронные изделия отварные	180	7,9	2,6	50,8	263,2	0,10	0,00	7,20	0,00	33,70	14,10	58,30	1,40	90,40	73,10	0,00	0,00	0,00	309	2015
Икра кабачковая	30	0,6	2,7	2,3	35,7	0,00	2,10	0,10	0,00	12,30	4,50	11,10	0,20	94,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	550	25,5	20,2	99,4	683,2	0,27	2,13	62,70	0,00	87,70	89,10	106,24	3,78	237,30	74,50	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10	260	2,1	5,6	12,9	113,9	0,00	8,10	6,20	0,00	30	55,40	24,50	50,50	1,60	342,80	86,40	0,00	0,10	82	2015
Гуляш из свинины 50/50	100	10,2	27,9	4,5	341,6	0,00	1,00	0,00	0,00	14,70	4,60	13,90	0,40	53,50	80,80	0,00	0,00	0,00	260	2015
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	7,3	46,9	300,1	0,30	0,00	17,30	0,10	22,10	147,90	223,00	5,20	312,80	74,70	0,00	0,00	0,00	508	2004
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,4	0,1	23,9	98,6	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	349	2015
Булочка сахарная	50	4,9	4,8	32,1	191,3	0,10	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	2015
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	0,00	66121	TV
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,80	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	840	31,5	46,7	140,6	1150,1	0,50	9,10	23,50	0,10	50	123,50	197,90	367,70	9,20	836,50	265,60	0,00	0,10		
Всего за день:		57,0	66,9	240,0	1833,3	0,77	11,23	86,20	0,10	50	211,20	287,00	473,94	12,98	1073,80	340,10	0,00	0,10		

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, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																							
Блинчики с вешевым фаршем	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	0,00	0,00	ТТК	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	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	0,00	376	2015
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00	0,00		
Фруктобленд мандарин (груша)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	381,40	2,60	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	580	9,9	11,8	102,9	556,2	0,10	13,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40,70	25,00	51,10	3,98	413,80	4,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																							
Суп с макаронными изделиями и куриой 250/10	260	4,3	5,8	52,0	132,0	0,05	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	27,30	15,20	36,80	0,70	0,00	69,20	0,00	0,00	0,00	111	2015
Жаркое по-домашнему с мясом	280	17,7	34,6	46,2	606,4	0,20	22,50	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	50,50	63,80	158,90	2,80	1 585,50	146,60	0,00	0,00	0,00	ТТК	
Огурец соевый консервированный	30	0,3	0,0	0,7	3,4	0,00	2,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	4,42	9,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	70	2015
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	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	0,00	376	2015
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	0,00	65121	ТУ
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	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	0,00		
Итого за прием пищи:	820	25,9	41,4	134,2	906,4	0,35	25,55	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	103,30	96,52	248,20	5,28	1 652,50	218,20	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		35,8	53,2	237,1	1 462,6	0,45	38,58	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	144,00	121,52	299,30	9,26	2 066,30	222,20	0,00	0,00	0,00		

4 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	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Булочка Нежный	100	11,5	20,0	11,5	287,5	0,00	0,20	0,00	0,00	0,10	14,70	18,90	115,00	1,90	56,80	25,10	0,00	0,00	0,00	ТТХ	
Картофельное пюре	180	4,0	4,1	27,1	166,3	0,20	12,90	10,80	0,10	0,10	47,60	36,10	104,20	1,40	939,90	70,30	0,00	0,00	0,00	520	2004
Огурец соленый 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	70	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	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	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	96,80	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом 250/10	260	3,1	7,7	9,1	122,3	0,00	12,10	0,20	0,00	0,30	46,70	20,80	41,80	1,40	302,50	73,80	0,00	0,10	0,00	88	2015
Гуляш из куриной грудки 45/45	100	12,5	11,4	3,6	202,8	0,11	1,89	35,63	0,00	0,06	42,00	15,03	97,36	1,00	0,00	52,36	0,00	0,00	0,00	290	2015
Рис отварной	180	4,7	5,8	48,2	269,4	0,10	0,00	19,20	0,10	0,00	28,00	33,20	91,00	0,70	67,60	72,90	0,00	0,00	0,00	302	2015
Напиток из шиповника и клюквы	200	0,4	0,1	23,0	99,5	0,00	30,90	0,10	0,00	0,00	17,20	5,50	9,20	0,40	62,70	0,00	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	TV
Батон йодированный	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	816,0	0,31	44,79	55,13	0,10	0,36	144,80	87,93	287,68	5,30	513,40	201,96	0,00	0,10	0,00		
Всего за день:		43,7	51,4	182,5	1 438,0	0,61	59,94	65,93	0,20	0,58	232,10	161,95	552,88	9,68	1 562,50	298,76	0,00	0,10	0,00		

5 день

5 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порций	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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
	180	27,4	9,6	32,5	350,7	0,00	0,50	35,30	0,30	0,40	229,50	36,90	293,00	1,30	267,10	7,80	0,00	0,00	ТТК	
Суфле творожное	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	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	2,90	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	2015	
Чай с низким содержанием 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	36,30	1,10	0,00	0,00		
Батон йодированный	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	381,40	2,60	0,00	0,00		
Фруктоболом мандарин (груша)	590	30,4	11,0	94,7	627,3	0,00	13,63	35,30	0,30	0,40	273,10	61,00	338,60	5,48	714,90	11,50	0,00	0,00		
Обед																				
	260	2,7	5,9	17,5	136,6	0,10	6,80	6,20	0,00	0,40	40,70	26,60	71,60	1,50	497,70	86,40	0,00	0,10	96	
Рассольник Ленинградский со сметаной 250/10	280	24,9	7,6	39,4	333,2	0,30	3,20	0,40	0,00	0,20	52,60	134,20	286,90	5,50	520,10	156,70	0,10	0,00	1	
Греча по-купечески	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	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	
Чай с сахаром	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		
Печенье	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	TY	
Хлеб ржаной	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		
Батон йодированный	830	33,4	26,3	116,0	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		
Итого за прием пищи:		63,8	39,3	210,7	1 483,7	0,50	23,66	41,90	0,30	1,00	396,80	234,90	740,40	14,26	1 799,70	256,00	0,10	0,10		
Всего за день:																				

6 день

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Масса порции	Жир, 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				
			Белок, г																				
Завтрак																							
	280	16,4	22,1	58,1	515,6	0,10	2,20	0,60	0,00	0,10	41,60	61,60	230,30	2,70	209,90	75,40	0,00	0,00	0,00	265	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	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015		
	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	42,50	1,00	85,50	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00				
	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	0,00	0,00				
	550	21,4	30,5	110,7	817,6	0,20	2,23	0,60	0,00	0,10	63,70	79,50	275,60	3,96	275,40	77,20	0,00	0,00	0,00				
Обед																							
	250	3,8	5,8	20,0	148,4	0,10	9,70	0,20	0,20	0,40	35,70	31,30	85,60	1,80	691,20	79,40	0,00	0,10	0,00	97	2015		
	100	13,2	11,3	3,5	184,8	0,20	8,49	57,70	0,00	144,86	33,22	17,49	292,96	5,00	0,00	85,92	0,00	0,00	0,00	255	2015		
	160	7,9	2,8	50,8	263,2	0,10	0,00	7,20	0,00	0,00	33,70	14,10	58,30	1,40	90,40	73,10	0,00	0,00	0,00	309	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	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015		
	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,90	1,70	0,00	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	26,20	0,70	0,00	0,00	0,00				
	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	0,00	0,00				
	800	29,6	27,8	121,5	872,0	0,50	18,22	65,10	0,20	145,26	123,02	75,99	480,36	9,96	848,60	239,82	0,00	0,10	0,00				
		51,0	58,3	232,2	1 689,6	0,70	20,45	65,70	0,20	145,36	186,72	155,49	755,96	13,96	1 124,00	317,02	0,00	0,10	0,00				
Итого за прием пищи:																							
Всего за день:																							

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	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																				
	203	5,6	9,8	38,6	264,5	0,07	1,07	52,70	0,00	0,14	118,19	27,33	125,51	0,39	0,00	35,92	0,00	0,00	182	2015
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	50	5,5	7,1	16,3	153,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,10	8,20	46,70	0,50	90,80	1,30	0,00	0,00	3	2004
Бутерброд с варено-копченым мясом	205	0,2	0,0	15,2	62,6	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	14,90	6,30	8,40	0,80	34,10	0,00	0,00	0,00	377	2015
Чай с лимоном	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00		
Фрукт (яблоко, мандарин, груша)																				
Итого за прием пищи:	588	11,8	17,4	82,8	541,8	0,17	14,87	52,70	0,00	0,14	160,99	52,23	194,91	4,69	496,30	39,82	0,00	0,00		
Обед																				
	250	3,8	5,8	20,0	148,4	0,10	9,70	0,20	0,20	0,40	35,70	31,30	85,60	1,80	691,20	78,40	0,00	0,10	97	2015
Суп картофельный с яйцом	120	9,8	16,7	9,7	227,7	0,28	1,70	0,10	0,00	0,10	19,30	20,10	119,70	1,70	65,10	38,00	0,00	0,00		
Тестели "Нежные" с соусом Соусом 70/50	180	10,4	7,3	46,9	300,1	0,30	0,00	17,30	0,10	0,20	22,10	147,90	223,00	5,20	312,80	74,70	0,00	0,00	508	2004
Каша гречневая рассыпчатая	200	0,4	0,1	23,0	99,5	0,00	30,80	0,10	0,00	0,00	17,20	5,50	9,20	0,40	62,70	0,00	0,00	0,00	348	2015
Напиток из шиповника и изюма	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	66121	TY
Хлеб ржаной	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		
Батон йодированный	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	0,00		
Печенье																				
Итого за прием пищи:	820	29,0	37,8	131,8	991,3	0,78	42,20	17,70	0,30	0,70	103,60	216,50	478,20	10,60	1 198,80	193,50	0,00	0,10		
Всего за день:																				
		40,8	55,2	214,6	1 533,1	0,95	57,07	70,40	0,30	0,84	264,59	268,73	673,11	15,29	1 685,10	233,32	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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
		100	12,2	8,1	17,6	193,2	0,10	0,70	0,00	0,13	0,10	39,00	44,40	175,30	1,70	340,30	176,30	0,00	0,00	ТТК	
	Котлета рыбная	180	4,0	4,1	27,1	166,3	0,20	12,90	10,80	0,10	0,10	47,60	36,10	104,20	1,40	939,50	70,30	0,00	0,00	2004	
	Картофельное пюре	60	1,9	0,1	3,9	24,0	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	2010	
	Зеленый горошек пропареный	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	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	
	Чай с сахаром	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00		
	Батон йодированный	580	21,2	13,5	84,2	548,3	0,50	16,03	10,80	0,23	0,20	117,30	106,40	349,80	4,58	1 362,00	250,00	0,00	0,00		
	Итого за прием пищи:																				
Обед																					
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	260	3,1	7,7	9,1	122,3	0,00	12,10	0,20	0,00	0,30	46,70	20,80	41,80	1,40	302,50	73,80	0,00	0,10	88	
	Хурца в кисло-сладком соусе	100	12,4	12,3	3,6	179,7	0,11	1,85	35,00	0,00	0,05	41,27	14,73	95,54	1,06	0,00	51,41	0,00	0,00	290	
	Макаронные изделия отварные	180	7,9	2,8	50,8	263,2	0,10	0,00	7,20	0,00	0,00	33,70	14,10	58,30	1,40	90,40	73,10	0,00	0,00	309	
	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	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	66121	
	Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	5,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00		
	Батик (сдоба)	18	1,5	5,3	9,1	90,5	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	28,5	29,1	107,9	820,3	0,31	13,98	42,40	0,00	0,36	142,07	62,73	238,94	5,64	459,90	200,71	0,00	0,10		
	Всего за день:		49,7	42,6	192,1	1 388,6	0,81	30,01	53,20	0,23	0,56	259,37	169,13	588,74	10,22	1 851,90	450,71	0,00	0,10		

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, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
Завтрак																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Блинчик с фруктовой начинкой	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	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																					
Творог, 100 г	100	6,0	9,5	6,1	142,3	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	5,90	5,30	16,50	0,50	29,50	12,50	0,00	0,00	0,00	ТТК	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	7,3	46,9	300,1	0,30	0,00	17,30	0,10	0,20	22,10	147,90	223,00	5,20	312,80	74,70	0,00	0,00	0,00	2004	
Соус красный основной	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	18,30	12,20	0,00	0,00	0,00	2004	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	80,0	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 йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	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	6,78	413,00	100,80	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
Суп картофельный с горохом луковым	250	5,5	5,3	16,5	148,0	0,13	5,80	0,00	0,00	0,00	42,50	35,60	88,10	2,13	0,00	64,90	0,00	0,00	0,00	2015	
Рагу из овощей с курой	280	19,7	8,7	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	143лпк	2015	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	80,0	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	
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	0,00		
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	66121	ТУ	
Батон йодированный	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:	820	31,0	28,8	104,9	815,5	0,43	38,23	0,40	0,00	0,28	163,50	110,30	334,70	7,31	1 198,00	138,30	0,10	0,00	0,00		
Всего за день:		50,8	47,4	195,4	1 437,3	0,83	39,26	17,80	0,10	0,48	205,50	280,30	614,90	14,09	1 611,00	239,10	0,10	0,00	0,00		

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, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																							
	180	27,4	9,6	32,5	350,7	0,00	0,50	35,30	0,30	0,40	229,50	36,90	293,00	1,30	267,10	7,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК
Суп/пюре овощное	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	0,00	10	2008	
Фруктовый салат	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	0,00	376	2015	
Чай с лимоном/содержанием 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	0,00			
Батон йодированный	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00	0,00	0,00			
Фрукт (Яблоко, мандарин, груша)	590	30,4	11,0	94,7	627,3	0,00	13,63	35,30	0,30	0,40	273,10	61,00	336,60	5,48	714,90	11,50	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																							
	260	2,3	5,7	17,1	132,0	0,10	7,00	6,20	0,00	0,30	47,80	28,00	61,30	1,60	483,00	74,30	0,00	0,10	0,00	0,00	83	2015	
Свининка со сметаной	100	20,4	13,9	21,4	296,7	0,20	0,50	0,10	0,30	0,20	28,50	29,10	179,10	2,90	227,90	47,10	0,10	0,00	0,00	0,00	496	2004	
Котлета натуральная из филе курицы панированная запеченная (Медальон из курицы)	180	7,9	2,8	50,8	263,2	0,10	0,00	7,20	0,00	0,00	33,70	14,10	58,30	1,40	90,40	73,10	0,00	0,00	0,00	0,00	309	2015	
Макаронные изделия отварные	200	0,2	0,0	17,1	68,9	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	20,30	5,00	7,20	0,50	61,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015	
Напиток из плодов сушеных (Яблочный)	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	0,00	0,00	66121	ТУ	
Хлеб ржаной	30	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,80	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00			
Батон йодированный	800	34,3	23,4	126,7	866,4	0,50	7,60	13,50	0,30	0,50	139,60	87,90	346,40	7,50	929,80	196,90	0,10	0,10	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:					1 493,7	0,50	21,23	48,80	0,60	0,90	412,70	148,90	685,00	13,08	1 644,70	208,40	0,10	0,10	0,00	0,00			
Всего за день:																							

12 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																					
Рыба тушеная с овощами	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	327,70	123,50	0,00	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	0,30	6,35	30,31	92,57	0,71	0,00	72,25	0,00	0,00	0,00	302	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	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Батон йодированный	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		
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	0,00		
Итого за прием пищи:	550	18,3	25,2	102,1	706,9	0,14	1,53	0,40	0,00	0,40	61,45	78,21	253,97	2,29	367,00	196,85	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
Супная по-домашнему из птицы	260	4,4	4,7	9,8	100,7	0,00	5,40	0,00	0,00	0,30	31,40	19,80	57,80	1,40	351,60	63,90	0,00	0,10	0,00	158	2004
Греча по-купечески	200	24,9	7,6	39,4	333,2	0,30	3,20	0,40	0,00	0,20	52,60	134,20	286,90	5,50	520,10	156,70	0,10	0,00	0,00	1	2025
Икра кабачковая	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,00	4,20	0,10	0,00	0,00	24,60	9,00	22,20	0,40	189,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
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	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	5,10	23,50	1,10	40,80	1,70	0,00	0,00	0,00	66121	ТУ
Батон йодированный	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		
Булочка сахарная	30	3,6	6,3	22,0	159,0	0,60	0,00	2,00	0,00	0,03	9,90	13,70	35,00	0,70	0,00	24,00	0,00	0,00	0,00	424	2015
Итого за прием пищи:	880	37,6	24,9	111,1	828,9	1,00	12,83	2,50	0,00	0,53	138,90	189,80	445,20	9,78	1127,70	247,00	0,10	0,10	0,10		
Всего за день:		55,9	50,1	213,2	1535,8	1,14	14,36	2,90	0,00	0,93	200,35	268,01	699,17	12,07	1494,70	443,85	0,10	0,10	0,10		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	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																			
Итого за весь период	592,3	584,3	2 613,3	8,54	352,25	502,73	2,03	151,60	3 023,73	2 349,63	6 821,20	141,88	17 370,10	3 349,56	0,40	0,80			
Среднее значение за период	49,4	48,7	217,8	0,71	29,35	41,69	0,17	12,63	251,98	195,80	568,43	11,82	1 447,50	279,17	0,00	0,10			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,0	28,8	58,2																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	583	829