

УТВЕРЖДАЮ:
начальник управления образования
администрации Красноармейского
муниципального района Саратовской области
_____ А.А. Хижняков

Примерное десятидневное меню
для организации питания в общеобразовательных организациях
Красноармейского муниципального района
Саратовской области

Возрастная категория: от 12 лет и старше

МЕНЮ от 12 лет и старше

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 200	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 150	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ 200	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА 150	КАША "ДРУЖБА" 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327 100	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ 200	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327 100	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/15/7	ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/15/7	ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/15/7	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	КИСЕЛЬ 200
ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	КАКАО С МОЛОКОМ 200	БАНАН 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40		ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ. 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ГРУША 100		ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ. 100	АПЕЛЬСИН 100	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ. 100
ЯБЛОКО 100	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ. 100								
Обед									
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 100	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 100	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 100	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННО И) 100	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 100	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 100	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 100	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ 100	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 100	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 100
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ 250	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 250	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ 250	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ 250	СУП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ 250	СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 250
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 250	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 200	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 250	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 100/50	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ 250	РИС ОТВАРНОЙ 200	ГУЛЯШ 90/50	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ) 250	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 100	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 200
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	БЕФСТРОГАНОВ 100	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 200	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 100	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 100	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 200	ТЕФТЕЛИ (1-й ВАРИАНТ) 100/50	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 200	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ 100
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КИСЕЛЬ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/15/7	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ 50	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ №349 50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/15/7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50
							БАНАН 100	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,11	8,07	38,49	259,55	0,48	0,13	0,14	0,04	0,10	118,91	183,65	37,62	2,05	249,64	8,36	0,03	0,00	184	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	213	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,00	0,00	15,59	62,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,17	0,00	1,31	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2008
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	605	16,57	21,46	84,30	599,69	10,48	0,24	0,34	0,22	1,14	171,40	299,70	64,48	5,98	638,01	18,41	0,04	0,04		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,06	10,17	4,35	115,21	19,77	0,05	0,03	0,12	0,00	16,19	30,35	17,02	0,91	241,18	2,02	0,00	0,01	22	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	10,83	10,97	20,18	222,98	6,93	0,11	0,12	0,25	0,05	30,39	125,17	30,73	1,70	565,09	7,43	0,01	0,08	100	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	25,94	35,29	44,51	599,46	2,29	0,11	0,19	0,36	0,00	32,22	275,37	53,78	2,59	374,30	9,49	0,03	0,18	311	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,06	0,00	1,76	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	TK №8	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	890	44,30	57,09	117,87	1 164,73	28,99	0,42	0,40	0,73	0,05	105,56	507,69	127,39	7,80	1 300,27	21,18	0,04	0,28		
Всего за день:		60,87	78,55	202,17	1 764,42	39,47	0,66	0,74	0,95	1,19	276,96	807,39	191,87	13,78	1 938,28	39,59	0,08	0,32		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,61	7,93	36,91	242,14	0,50	0,05	0,12	0,04	0,10	107,05	127,93	30,63	0,50	183,34	9,19	0,01	0,02	184	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,11	0,01	0,05	0,05	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,01	14	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,41	141,00	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	433	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2008	
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ.	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,60	0,03	0,15	0,03	0,00	119,00	96,00	14,00	0,10	140,00	9,00	0,00	0,02	TK №3	2022	
Итого за прием пищи:	565	20,94	27,07	89,97	694,27	1,73	0,18	0,46	0,21	0,25	479,87	430,01	90,57	2,44	596,93	27,19	0,01	0,06			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,41	6,09	8,28	93,46	3,88	0,01	0,03	0,00	0,00	32,30	37,66	19,21	1,22	279,36	6,79	0,00	0,02	33	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	13,94	12,53	20,18	249,35	6,60	0,13	0,12	0,21	0,05	28,86	163,24	40,12	2,46	686,08	9,43	0,00	0,06	98	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,25	5,98	46,35	268,40	0,00	0,09	0,03	0,03	0,10	12,23	53,98	9,75	1,23	84,23	1,02	0,02	0,01	209	2008	
БЕФСТРОГАНОВ	100	15,62	22,05	5,85	284,61	1,52	0,05	0,11	0,03	0,00	30,20	146,34	20,23	2,07	352,52	8,54	0,00	0,05	375	1996	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,00	0,00	15,59	62,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,17	0,00	1,31	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	955	44,69	47,31	138,30	1 158,12	12,00	0,43	0,35	0,27	0,15	128,46	478,02	114,72	9,58	1 522,01	28,02	0,02	0,15			
Всего за день:		65,63	74,38	228,27	1 852,39	13,73	0,61	0,81	0,48	0,40	608,33	908,03	205,29	12,02	2 118,94	55,21	0,03	0,21			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26,85	17,51	24,41	367,79	0,29	0,06	0,29	0,07	0,09	210,73	284,03	33,98	1,11	202,17	1,34	0,03	0,04	224	2008	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327	100	1,91	4,95	13,23	105,43	0,26	0,02	0,06	0,03	0,07	54,38	40,26	6,71	0,09	79,69	4,57	0,00	0,00	327	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,07	0,01	15,80	64,79	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	8,85	1,49	2,11	0,07	13,14	0,00	0,00	0,00	431	2008	
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	572	30,33	22,97	74,44	634,01	11,75	0,12	0,40	0,13	0,16	281,96	353,78	84,80	1,87	643,00	5,91	0,03	0,04			
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,80	0,10	2,50	14,00	10,00	0,03	0,04	0,01	0,00	23,00	42,00	14,00	1,00	141,00	3,00	0,00	0,02	TK №13	2022	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250	13,08	15,17	12,79	240,46	7,95	0,07	0,12	0,24	0,08	52,36	141,56	34,23	2,46	542,38	10,80	0,00	0,05	76	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	26,86	26,26	23,69	438,83	12,13	0,19	0,24	0,22	0,10	32,12	283,77	57,48	4,35	1264,52	17,40	0,00	0,11	258	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,06	0,00	1,76	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	TK №8	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	890	47,21	42,19	87,81	920,37	30,08	0,44	0,46	0,47	0,18	134,24	544,13	131,57	10,41	2067,60	33,44	0,00	0,19			
Всего за день:		77,54	65,16	162,25	1 554,38	41,83	0,56	0,86	0,60	0,34	416,20	897,91	216,37	12,28	2710,60	39,35	0,03	0,23			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	7,80	10,08	31,87	249,99	0,50	0,17	0,14	0,04	0,10	123,92	196,18	60,92	1,65	281,32	11,15	0,00	0,02	184	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,11	0,01	0,05	0,05	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,01	14	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,00	0,00	15,59	62,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,17	0,00	1,31	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2008
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ.	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,60	0,03	0,15	0,03	0,00	119,00	96,00	14,00	0,10	140,00	9,00	0,00	0,02	TK №3	2022
Итого за прием пищи:	570	19,33	17,96	76,03	548,63	1,21	0,27	0,36	0,12	0,10	390,29	400,78	94,68	2,70	487,04	20,15	0,00	0,06		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	100	2,80	6,17	7,86	98,00	3,72	0,08	0,04	0,00	0,00	16,78	52,01	17,58	0,59	92,13	0,00	0,00	0,00	12	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	10,27	12,50	16,46	219,89	7,03	0,10	0,12	0,26	0,08	32,31	132,81	32,35	1,64	574,09	7,13	0,01	0,08	91	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100/50	19,86	25,89	0,00	312,04	0,81	0,06	0,14	0,08	0,00	16,20	167,17	18,23	1,62	218,25	6,75	0,02	0,13	312	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,32	9,12	51,18	331,62	0,00	0,30	0,16	0,03	0,12	29,63	250,07	167,78	5,88	352,49	3,05	0,00	0,02	181	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,41	141,00	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	433	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	990	54,47	57,35	141,96	1 302,54	12,08	0,72	0,63	0,39	0,20	225,04	774,44	287,53	13,20	1 563,15	28,17	0,03	0,24		
Всего за день:		73,80	75,31	217,99	1 851,17	13,29	0,99	0,99	0,51	0,30	615,33	1 175,22	382,21	15,90	2 050,19	48,32	0,03	0,30		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,11	8,74	39,68	270,48	0,48	0,18	0,12	0,04	0,10	113,18	171,30	47,76	1,43	240,33	10,57	0,00	0,01	184	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,07	0,01	15,80	64,79	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	8,85	1,49	2,11	0,07	13,14	0,00	0,00	0,00	431	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	672	12,25	17,44	95,22	588,22	3,28	0,26	0,17	0,11	0,25	145,03	220,89	70,27	4,84	546,57	12,57	0,00	0,02			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,98	6,15	3,68	75,28	16,70	0,05	0,04	0,08	0,00	18,49	34,26	16,18	0,95	209,55	2,37	0,00	0,01	24	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	16,81	14,08	18,74	269,05	4,60	0,20	0,13	0,22	0,08	40,40	170,21	43,31	3,23	669,48	8,75	0,00	0,06	99	2008	
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	250	4,70	15,84	37,63	312,52	18,89	0,21	0,14	0,22	0,00	28,26	130,02	52,23	2,24	1 336,63	12,26	0,00	0,07	134	2008	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	12,79	8,44	14,73	186,19	0,13	0,10	0,08	0,01	0,00	32,86	188,26	47,43	1,52	333,50	99,00	0,01	0,42	239	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,06	0,00	1,76	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	TK №8	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	990	41,75	45,17	123,61	1 070,12	40,32	0,71	0,45	0,53	0,08	146,77	599,55	185,01	10,54	2 668,86	124,62	0,01	0,57			
Всего за день:		54,00	62,61	218,83	1 658,34	43,60	0,97	0,62	0,64	0,33	291,80	820,44	255,28	15,38	3 215,43	137,19	0,01	0,59			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,71	25,27	2,70	297,27	0,21	0,07	0,46	0,32	2,52	101,40	221,28	16,72	2,55	214,58	25,64	0,03	0,05	214	2008
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,97	7,93	35,51	240,49	0,50	0,07	0,12	0,04	0,10	111,65	103,01	18,36	0,50	196,12	8,60	0,00	0,01	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,00	0,00	15,59	62,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,17	0,00	1,31	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2008
ГРУША	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	705	25,13	33,75	84,17	741,80	5,71	0,22	0,63	0,36	2,62	247,42	373,89	61,59	5,85	618,22	35,24	0,03	0,08		
Обед																				
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	100	2,89	5,18	6,07	82,30	5,30	0,08	0,04	0,01	0,00	19,55	54,06	18,81	0,62	102,05	0,00	0,00	0,00	10	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	12,84	13,74	8,53	209,68	12,00	0,07	0,11	0,22	0,08	44,99	133,04	30,71	2,24	502,24	8,23	0,00	0,05	84	2008
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,93	8,14	51,75	300,04	0,00	0,04	0,03	0,04	0,14	12,76	99,96	32,80	0,72	73,58	1,01	0,01	0,03	325	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,24	5,43	4,51	108,59	1,53	0,07	0,08	0,38	0,00	34,70	151,70	40,32	0,77	349,72	96,00	0,01	0,41	231	2008
КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	28,21	112,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,55	4,32	1,93	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	940	37,37	33,15	141,12	1 013,43	18,83	0,41	0,32	0,65	0,22	142,25	519,88	148,67	6,95	1 147,36	107,48	0,02	0,50		
Всего за день:		62,50	66,90	225,29	1 755,23	24,54	0,63	0,95	1,01	2,84	389,67	893,77	210,26	12,80	1 765,58	142,72	0,05	0,58		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	28,74	21,07	30,68	432,97	0,30	0,07	0,31	0,07	0,09	219,50	287,33	31,15	0,79	198,07	1,11	0,04	0,04	219	2008	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327	100	1,91	4,95	13,23	105,43	0,26	0,02	0,06	0,03	0,07	54,38	40,26	6,71	0,09	79,69	4,57	0,00	0,00	327	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,07	0,01	15,80	64,79	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	8,85	1,49	2,11	0,07	13,14	0,00	0,00	0,00	431	2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	672	31,69	26,22	79,30	686,61	3,36	0,11	0,39	0,10	0,16	295,33	341,68	47,17	3,47	530,90	7,68	0,04	0,04			
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,51	5,08	7,58	83,02	14,68	0,02	0,03	0,25	0,00	40,59	27,79	15,29	0,82	165,94	2,86	0,00	0,01	45	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	13,56	12,41	19,35	243,59	9,64	0,13	0,14	0,22	0,05	29,85	162,11	40,52	2,53	880,82	10,88	0,00	0,07	92	2008	
ГУЛЯШ	90/50	20,79	22,67	4,79	306,34	1,37	0,06	0,13	0,01	0,00	13,86	179,76	23,86	2,65	429,56	8,85	0,00	0,06	259	2008	
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	5,81	6,04	41,58	244,16	0,00	0,06	0,04	0,03	0,10	35,46	188,42	24,83	1,21	111,73	0,00	0,02	0,03	323	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,06	0,00	1,76	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	TK №8	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	980	48,14	46,86	122,13	1 104,19	25,69	0,42	0,40	0,51	0,15	146,52	634,88	130,36	9,81	1 707,75	24,83	0,02	0,18			
Всего за день:		79,83	73,08	201,43	1 790,80	29,05	0,53	0,79	0,61	0,31	441,85	976,56	177,53	13,28	2 238,65	32,51	0,06	0,22			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА"	200	6.04	8.80	26.85	211.77	0.78	0.08	0.17	0.05	0.09	159.50	143.72	29.09	0.50	251.30	14.09	0.00	0.01	190	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.05	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	0.01	0.07	0.15	1.20	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2.21	1.21	25.86	123.46	0.26	0.03	0.06	0.01	0.00	65.02	61.42	17.95	0.54	110.36	4.50	0.00	0.00	432	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.05	0.25	20.07	94.73	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.20	33.60	13.20	0.80	51.60	0.00	0.00	0.01		2008
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ.	100	5.00	3.20	8.50	87.00	0.60	0.03	0.15	0.03	0.00	119.00	96.00	14.00	0.10	140.00	9.00	0.00	0.02	TK №3	2022
Итого за прием пищи:	550	16,35	21,71	81,36	591,76	1.64	0.20	0.41	0.16	0.24	353.92	336.64	74.24	1.96	554.76	27.59	0.00	0.04		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	1.10	0.20	3.80	24.00	25.00	0.06	0.04	0.17	0.00	14.00	26.00	20.00	1.00	290.00	2.00	0.00	0.00	71	2011
СУП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	21.10	15.31	23.28	318.90	6.92	0.21	0.15	0.06	0.09	92.53	309.79	61.99	4.08	784.35	5.00	0.01	0.06	104	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	250	3.25	8.44	19.27	167.42	17.00	0.11	0.10	0.85	0.15	59.26	88.59	40.29	1.77	663.55	8.10	0.00	0.05	351	2008
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	100/50	12.12	12.86	16.83	231.51	1.14	0.06	0.07	0.00	0.00	16.64	119.36	20.75	1.75	256.01	4.95	0.00	0.04	283	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0.07	0.01	15.80	64.79	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	8.85	1.49	2.11	0.07	13.14	0.00	0.00	0.00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.82	0.31	25.09	118.41	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	11.50	42.00	16.50	1.00	64.50	0.00	0.00	0.01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.65	0.35	16.96	81.58	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
БАНАН	100	1.50	0.50	21.00	96.00	10.00	0.04	0.05	0.03	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	1162	45,61	37,98	142,03	1 102,61	61.26	0.63	0.47	1.11	0.24	217.98	650.03	211.24	11.87	2 473,95	22.29	0.01	0.16		
Всего за день:		61,96	59,69	223,39	1 694,37	62.90	0.83	0.88	1.27	0.48	571.90	986.67	285.48	13.83	3 028,71	49.88	0.01	0.20		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,63	9,02	33,35	249,57	0,48	0,18	0,19	0,04	0,10	110,09	199,97	99,36	3,20	323,14	9,98	0,00	0,01	184	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,11	0,01	0,05	0,05	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,01	14	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,00	0,00	15,59	62,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,17	0,00	1,31	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2008	
АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,02		2008	
Итого за прием пищи:	570	16,06	13,90	77,11	504,21	60,59	0,29	0,29	0,10	0,10	291,46	331,57	132,12	4,45	585,86	11,98	0,00	0,05			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,73	10,08	2,28	102,64	9,10	0,03	0,04	0,01	0,00	20,93	38,42	12,74	0,91	128,31	2,73	0,00	0,02	19	2008	
СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	10,89	13,07	14,06	217,46	0,93	0,05	0,10	0,26	0,15	37,84	103,27	17,96	1,19	157,04	4,87	0,02	0,06	118,2	2011	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	25,48	25,71	0,32	334,03	1,20	0,08	0,18	0,10	0,00	21,85	215,93	23,83	2,11	286,36	8,76	0,03	0,17	307	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,32	9,12	51,18	331,62	0,00	0,30	0,16	0,03	0,12	29,63	250,07	167,78	5,88	352,49	3,05	0,00	0,02	181	2008	
МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,63	4,89	4,46	64,97	1,46	0,02	0,02	0,61	0,00	18,46	21,29	12,77	0,42	100,35	2,01	0,00	0,02	379	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,06	0,00	1,76	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	TK №8	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	990	55,52	63,53	121,13	1 277,80	12,69	0,63	0,56	1,01	0,27	155,47	705,78	260,94	13,11	1 144,25	23,66	0,05	0,30			
Всего за день:		71,58	77,43	198,24	1 782,01	73,28	0,92	0,85	1,11	0,37	446,93	1 037,35	393,06	17,56	1 730,11	35,64	0,05	0,35			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,53	3,91	17,16	122,64	0,52	0,05	0,11	0,02	0,02	108,33	84,77	14,26	0,37	166,22	9,24	0,00	0,00	112	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	28,21	112,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,55	4,32	1,93	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		2008
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ.	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,60	0,03	0,15	0,03	0,00	119,00	96,00	14,00	0,10	140,00	9,00	0,00	0,02	TK №3	2022
Итого за прием пищи:	550	12,63	15,61	74,02	492,00	1,12	0,14	0,29	0,12	0,17	249,28	220,59	43,39	1,29	360,19	18,24	0,00	0,03		
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	119,00	7,00	0,02	0,05	0,19	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	10,44	10,94	20,52	222,50	6,93	0,11	0,12	0,25	0,05	29,00	130,84	33,70	1,61	562,76	7,42	0,01	0,09	98	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,25	5,98	46,35	268,40	0,00	0,09	0,03	0,03	0,10	12,23	53,98	9,75	1,23	84,23	1,02	0,02	0,01	209	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	15,96	17,41	14,73	279,13	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	14,68	156,96	27,77	2,64	297,53	5,33	0,00	0,04	272	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ №349	50	0,72	4,21	4,08	57,58	1,40	0,01	0,01	0,29	0,08	13,35	16,81	8,68	0,35	87,86	0,80	0,00	0,01	349	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,07	0,01	15,80	64,79	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	8,85	1,49	2,11	0,07	13,14	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	1012	42,81	48,11	151,23	1 211,39	16,53	0,45	0,37	0,76	0,23	137,81	473,88	121,11	9,20	1 479,42	16,81	0,03	0,16		
Всего за день:		55,44	63,72	225,25	1 703,39	17,65	0,59	0,66	0,88	0,40	387,09	694,47	164,50	10,49	1 839,61	35,05	0,03	0,19		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	663,15	696,83	2 103,11	17 406,50	359,34	7,29	8,15	8,06	6,96	4 446,06	9 197,81	2 481,85	137,32	22 636,10	615,46	0,38	3,19
Среднее значение за период	66,32	69,68	210,31	1 740,65	35,93	0,73	0,82	0,81	0,70	444,61	919,78	248,19	13,73	2 263,61	61,55	0,04	0,32
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.2	36.0	48.8														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	603	980