

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ «СОШ № 3»

_____ **В.И.Синкевич**

ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 11 – 17 ЛЕТ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ С
ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ ЗАВТРАК, ВТОРОЙ ЗАВТРАК,
ОБЕД

1 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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	190	6.98	5.62	42.71	244.03	0.00	29.26	1.53	0.09	0.08	0.03	0.00	0.11	0.64	13.30	27.27	55.63	10.97	1.30	0.48	83.28	1.00	0.01	0.02	205	2012	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.20	3.76	0.22	49.17	0.00	72.38	0.70	0.77	0.02	0.13	0.18	0.05	0.06	2.44	17.23	60.13	3.76	0.78	0.39	48.72	6.96	0.02	0.01	209	2011	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.14	5.34	4.62	71.40	4.20	91.80	0.00	0.00	0.01	0.03	0.00	0.00	0.24	0.00	24.60	22.20	9.00	0.42	0.00	189.00	0.00	0.00	0.00		2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И С МАСЛОМ	40	3.66	12.33	0.07	123.81	0.11	87.55	0.27	0.15	0.01	0.06	0.23	0.02	0.03	3.65	137.66	79.31	5.43	0.17	0.56	15.16	0.00	0.01	0.00	3	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.25	0.23	6.08	31.32	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.19	0.00	14.00	56.10	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.06	0.00	10.19	7.42	5.18	0.74	0.00	25.66	0.00	0.00	0.00	430	2008	
Итого за прием пищи:	550	17.41	27.28	67.70	575.83	4.35	280.99	2.50	1.01	0.12	0.26	0.41	0.18	1.03	19.39	216.95	224.69	34.34	3.41	1.43	361.82	7.96	0.04	0.03			
Обед																											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.48	0.06	1.50	8.37	5.98	5.98	0.06	0.00	0.02	0.02	0.00	0.02	0.12	2.39	13.75	25.12	8.37	0.60	0.13	84.32	1.79	0.01	0.00		2008	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1.65	7.80	12.58	123.70	5.36	129.44	3.50	0.00	0.06	0.04	0.00	0.20	0.76	6.64	40.23	49.82	21.59	0.92	0.34	385.75	3.58	0.02	0.00	96	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.69	5.09	24.04	153.43	12.45	32.05	0.26	0.08	0.15	0.13	0.00	0.46	1.62	12.31	54.81	105.36	35.93	1.51	0.67	914.63	10.13	0.04	0.00	321	2012	
КОТЛЕТЫ	100	14.33	16.76	5.60	220.63	0.00	0.00	2.94	0.00	0.06	0.11	1.92	0.27	3.23	6.22	14.93	158.01	24.27	2.55	2.40	274.41	5.33	0.04	0.00	272	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.50	0.27	7.29	37.58	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/15/7	0.25	0.01	14.20	58.24	1.16	0.11	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.07	0.63	13.32	8.80	6.07	0.80	0.01	37.11	0.00	0.00	0.00	377	2011	
Итого за прием пищи:	831	21.90	29.99	65.21	601.95	24.95	167.58	6.76	0.08	0.29	0.31	1.92	0.95	5.80	28.19	137.04	347.11	96.23	6.38	3.55	#####	20.83	0.11	0.00			
Всего за день:		39.31	57.27	132.91	1 177.78	29.30	448.57	9.26	1.09	0.41	0.57	2.33	1.13	6.83	47.58	353.99	571.80	130.57	9.79	4.98	#####	28.79	0.15	0.03			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
ОЛАДЫ	220	18.23	25.55	109.08	720.10	0.00	94.97	4.80	0.41	0.23	0.12	0.04	0.04	2.00	70.48	49.92	160.72	28.47	1.87	1.30	240.05	4.09	0.04	0.05	449	2012	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2.16	2.55	16.65	98.40	0.30	14.10	0.07	0.02	0.02	0.11	0.15	0.04	0.06	0.00	92.10	65.70	10.20	0.06	0.30	109.50	2.10	0.01	0.00	490	2013	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.00	0.20	20.20	92.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.08	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.08	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008	
БАНАН	100	1.43	0.47	19.11	86.40	4.00	16.00	0.00	0.00	0.03	0.04	0.00	0.00	0.48	0.00	7.20	25.20	37.80	0.54	0.00	348.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	550	22.82	28.77	165.04	996.90	8.30	125.07	4.87	0.43	0.30	0.29	0.19	0.16	2.74	70.68	163.22	265.62	84.47	5.27	1.68	937.55	8.19	0.05	0.05			
Обед																											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.48	0.06	1.50	8.37	5.98	5.98	0.06	0.00	0.02	0.02	0.00	0.02	0.12	2.39	13.75	25.12	8.37	0.60	0.13	84.32	1.79	0.01	0.00		2008	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2.92	5.17	16.98	122.81	0.48	156.32	0.20	0.09	0.04	0.03	0.00	0.02	0.32	1.44	22.63	34.36	7.97	0.66	0.31	64.08	1.72	0.01	0.01	106	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8.92	6.96	38.65	246.35	0.00	28.32	5.07	0.09	0.24	0.13	0.00	0.30	2.49	23.78	25.24	201.45	135.32	4.74	1.53	283.81	2.45	0.02	0.00	323	2008	
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	33.55	42.37	3.20	505.71	1.37	106.41	3.84	0.00	0.11	0.24	1.05	0.99	11.70	8.17	49.30	295.32	33.37	2.88	3.91	368.87	11.40	0.22	0.04	312	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.20	0.20	27.90	115.00	2.00	0.00	0.10	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.00	4.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.50	0.27	7.29	37.58	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013	
Итого за прием пищи:	859	47.57	55.03	95.52	1 035.82	9.83	297.03	9.27	0.18	0.42	0.42	1.05	1.33	14.63	35.78	117.92	560.25	189.03	9.88	5.88	801.08	17.36	0.26	0.05			
Всего за день:		70.39	83.80	260.56	2 032.72	18.13	422.10	14.14	0.61	0.72	0.71	1.24	1.49	17.37	106.46	281.14	825.87	273.50	15.15	7.56	#####	25.55	0.31	0.10			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо ы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ	180	7.02	7.78	28.04	205.01	0.52	43.87	2.49	0.08	0.14	0.19	0.00	0.14	1.27	11.39	118.76	177.18	77.22	2.36	1.13	281.21	10.09	0.01	0.00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.25	0.23	6.08	31.32	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.00	0.00	13.62	53.87	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.74	0.00	1.22	0.00	0.00	0.86	0.00	0.00	0.00	430	2008	
АПЕЛЬСИН	120	1.08	0.24	9.72	51.60	72.00	9.60	0.26	0.00	0.05	0.04	0.00	0.07	0.24	6.00	40.80	27.60	15.60	0.36	0.24	236.40	2.40	0.02	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	550	9.35	8.25	57.46	341.80	72.52	53.47	2.75	0.08	0.19	0.23	0.00	0.21	1.51	17.39	165.30	204.78	94.04	2.72	1.37	518.47	12.49	0.03	0.00			
Обед																											
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.66	0.12	2.29	14.45	15.05	80.07	0.23	0.00	0.04	0.02	0.00	0.06	0.30	6.62	8.43	15.65	12.04	0.60	0.12	174.58	1.20	0.00	0.00		2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.49	4.44	9.02	81.95	6.66	148.34	1.86	0.00	0.04	0.04	0.00	0.14	0.47	8.88	38.07	37.03	18.76	0.90	0.40	275.70	4.47	0.02	0.00	82	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.60	5.42	40.40	231.73	0.00	28.32	1.45	0.09	0.08	0.03	0.00	0.10	0.61	12.58	19.02	51.83	9.51	1.20	0.46	78.47	0.94	0.01	0.01	209	2008	
ПОДЖАРКА	100	15.36	22.42	4.97	271.87	4.01	36.96	5.25	0.00	0.07	0.13	2.10	0.43	3.31	13.40	33.16	165.23	27.69	2.68	3.04	452.00	8.12	0.05	0.00	251	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.50	0.27	7.29	37.58	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180/10/7	0.25	0.01	14.20	58.24	1.16	0.11	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.07	0.63	13.32	8.80	6.07	0.80	0.01	37.11	0.00	0.00	0.00	393	2012	
Итого за прием пищи:	806	25.86	32.68	78.17	695.82	26.88	293.80	8.79	0.09	0.23	0.23	2.10	0.73	4.76	42.11	112.00	278.54	74.07	6.18	4.03	#####	14.73	0.08	0.01			
Всего за день:		35.21	40.93	135.63	1 037.62	99.40	347.27	11.54	0.17	0.42	0.46	2.10	0.94	6.27	59.50	277.30	483.32	168.11	8.90	5.40	#####	27.22	0.11	0.01			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо ы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	31.22	20.40	26.29	406.43	0.34	119.05	0.52	0.18	0.08	0.42	0.02	0.03	0.93	2.96	259.59	371.78	43.12	1.27	0.79	236.91	1.39	0.05	0.05	319	2013	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40	2.88	3.40	22.20	131.20	0.40	18.80	0.09	0.02	0.02	0.15	0.20	0.05	0.08	0.00	122.80	87.60	13.60	0.08	0.40	146.00	2.80	0.01	0.00	490	2013	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	0.05	8.25	0.08	74.80	0.00	59.00	0.22	0.15	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	1.20	1.90	0.00	0.02	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	1	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.19	0.00	14.00	56.10	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.06	0.00	10.19	7.42	5.18	0.74	0.00	25.66	0.00	0.00	0.00	430	2008	
ЯБЛОКО	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	5.00	0.63	0.00	0.03	0.02	0.00	0.08	0.30	2.00	16.00	11.00	8.00	2.20	0.15	278.00	2.00	0.01	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	545	34.74	32.45	72.37	715.53	10.78	201.85	1.46	0.35	0.13	0.61	0.22	0.16	1.37	4.96	409.78	479.68	69.90	4.31	1.36	688.07	6.19	0.07	0.05			
Обед																											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.48	0.06	1.50	8.37	5.98	5.98	0.06	0.00	0.02	0.02	0.00	0.02	0.12	2.39	13.75	25.12	8.37	0.60	0.13	84.32	1.79	0.01	0.00		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	6.89	7.73	13.51	146.54	7.34	142.27	1.21	0.02	0.09	0.09	0.74	0.38	2.01	10.96	22.41	100.96	28.44	1.62	1.36	599.85	6.95	0.04	0.00	83	2012	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.66	7.56	23.67	173.11	12.24	47.08	0.33	0.12	0.14	0.13	0.00	0.45	1.59	12.10	51.27	103.75	35.16	1.46	0.66	899.67	9.99	0.04	0.00	434	2013	
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	23.44	14.07	5.17	231.33	4.12	505.03	3.50	0.00	0.20	0.20	0.00	0.14	4.58	7.25	43.27	235.29	48.86	1.30	1.17	589.28	60.22	0.02	0.00	247	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.50	0.27	7.29	37.58	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.00	0.20	20.20	92.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.08	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.08	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	809	36.97	29.89	71.34	688.93	33.68	700.36	5.10	0.14	0.47	0.46	0.74	1.07	8.50	32.90	144.70	479.12	128.83	7.78	3.40	#####	80.95	0.11	0.00			
Всего за день:		71.71	62.34	143.71	1 404.46	44.46	902.21	6.56	0.49	0.60	1.07	0.96	1.23	9.87	37.86	554.48	958.80	198.73	12.09	4.76	#####	87.14	0.18	0.05			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо ы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	210	12.93	13.98	41.37	334.76	0.08	91.28	1.59	0.11	0.09	0.10	0.42	0.13	0.67	19.46	250.84	180.46	19.68	1.53	1.45	105.53	0.97	0.02	0.02	206	2012	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	0.08	12.38	0.12	112.20	0.00	88.50	0.33	0.23	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	1.80	2.85	0.00	0.03	0.02	2.25	0.00	0.00	0.00	1	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.19	0.00	14.00	56.10	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.06	0.00	10.19	7.42	5.18	0.74	0.00	25.66	0.00	0.00	0.00	430	2008	
ЯБЛОКО	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	5.00	0.63	0.00	0.03	0.02	0.00	0.08	0.30	2.00	16.00	11.00	8.00	2.20	0.15	278.00	2.00	0.01	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	550	13.60	26.76	65.29	550.06	10.12	184.78	2.55	0.34	0.12	0.15	0.42	0.21	1.03	21.46	278.83	201.73	32.86	4.50	1.62	411.44	2.97	0.03	0.02			
Обед																											
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.66	0.12	2.29	14.47	15.08	80.20	0.24	0.00	0.04	0.02	0.00	0.06	0.30	6.63	8.44	15.68	12.06	0.60	0.12	174.87	1.21	0.00	0.00		2008	
ГОРОХОВЫЙ СУП	200	4.43	2.28	13.53	90.20	3.36	128.86	2.42	0.00	0.14	0.05	0.00	0.13	0.74	6.91	28.74	61.26	24.42	1.54	0.74	353.08	3.27	0.02	0.00			
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	250	20.93	26.59	20.33	389.22	10.88	298.19	4.09	0.00	0.17	0.21	0.57	0.92	7.74	17.63	45.65	232.78	48.50	2.92	2.81	896.40	13.17	0.16	0.02	309	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.50	0.27	7.29	37.58	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.20	0.20	27.90	115.00	2.00	0.00	0.10	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.00	4.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2008	
Итого за прием пищи:	779	27.72	29.46	71.34	646.47	31.32	507.25	6.85	0.00	0.36	0.28	0.57	1.11	8.78	31.17	89.83	313.72	88.98	6.06	3.67	#####	17.65	0.18	0.02			
Всего за день:		41.32	56.22	136.63	1 196.53	41.44	692.03	9.40	0.34	0.48	0.43	0.99	1.32	9.81	52.63	368.66	515.45	121.84	10.56	5.29	#####	20.62	0.21	0.04			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо ы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	4.90	7.27	26.04	183.94	0.46	45.70	0.78	0.10	0.05	0.13	0.00	0.04	0.31	5.75	106.22	92.17	15.90	0.34	0.51	162.42	7.92	0.00	0.00	184	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	3.65	12.83	0.08	131.29	0.11	99.35	0.27	0.15	0.01	0.06	0.23	0.02	0.03	3.65	137.78	79.50	5.43	0.18	0.56	15.16	0.00	0.01	0.00	3	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.50	0.27	7.29	37.58	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/15/7	0.25	0.01	14.20	58.24	1.16	0.11	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.07	0.63	13.32	8.80	6.07	0.80	0.01	37.11	0.00	0.00	0.00	377	2011	
ЯБЛОКО	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	5.00	0.63	0.00	0.03	0.02	0.00	0.08	0.30	2.00	16.00	11.00	8.00	2.20	0.15	278.00	2.00	0.01	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	606	10.70	20.78	57.41	458.05	11.73	150.16	1.68	0.25	0.09	0.22	0.23	0.14	0.71	12.03	273.32	191.47	35.40	3.52	1.23	492.69	9.92	0.02	0.00			
Обед																											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.48	0.06	1.50	8.37	5.98	5.98	0.06	0.00	0.02	0.02	0.00	0.02	0.12	2.39	13.75	25.12	8.37	0.60	0.13	84.32	1.79	0.01	0.00		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3.93	6.32	18.88	144.21	3.68	165.94	1.21	0.25	0.07	0.07	0.05	0.15	0.68	10.26	31.11	60.44	17.63	0.93	0.48	293.27	4.66	0.02	0.01	85	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.61	5.66	40.46	234.06	0.00	29.74	1.46	0.09	0.08	0.03	0.00	0.10	0.61	12.60	26.36	53.44	9.96	1.26	0.46	78.84	0.95	0.01	0.01	309	2011	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	20.55	12.18	3.92	197.92	0.41	25.82	2.60	0.00	0.17	0.16	0.00	0.00	3.89	0.00	35.02	209.04	34.20	1.02	0.74	370.78	50.97	0.00	0.00	234	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.50	0.27	7.29	37.58	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.00	0.00	18.16	71.82	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011	
Итого за прием пищи:	809	33.07	24.49	90.21	693.96	10.07	229.08	5.33	0.34	0.34	0.28	0.05	0.27	5.30	25.25	114.70	348.04	71.96	3.81	1.81	828.41	58.37	0.04	0.02			
Всего за день:		43.77	45.27	147.62	1 152.01	21.80	379.24	7.01	0.59	0.43	0.50	0.28	0.41	6.01	37.28	388.02	539.51	107.36	7.33	3.04	#####	68.29	0.06	0.02			

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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																												
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	5.92	8.42	41.44	259.62	0.57	52.40	0.35	0.11	0.06	0.16	0.00	0.08	0.64	8.17	125.74	148.35	33.86	0.50	1.06	205.12	10.50	0.02	0.01	274	2013		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	3.65	12.83	0.08	131.29	0.11	99.35	0.27	0.15	0.01	0.06	0.23	0.02	0.03	3.65	137.78	79.50	5.43	0.18	0.56	15.16	0.00	0.01	0.00	3	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.25	0.23	6.08	31.32	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/15/7	0.25	0.01	14.20	58.24	1.16	0.11	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.07	0.63	13.32	8.80	6.07	0.80	0.01	37.11	0.00	0.00	0.00	377	2011		
Итого за прием пищи:	552	11.07	21.49	61.80	480.47	1.84	151.86	0.62	0.26	0.07	0.23	0.23	0.10	0.74	12.45	276.84	236.65	45.36	1.48	1.63	257.39	10.50	0.03	0.01				
Обед																												
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.66	0.12	2.29	14.47	15.08	80.20	0.24	0.00	0.04	0.02	0.00	0.06	0.30	6.63	8.44	15.68	12.06	0.60	0.12	174.87	1.21	0.00	0.00		2008		
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2.08	6.43	13.74	117.91	3.68	152.56	1.44	0.08	0.06	0.04	0.00	0.16	0.59	6.72	25.35	39.41	15.45	0.75	0.33	271.43	2.80	0.02	0.00	101	2008		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8.92	6.96	38.65	246.35	0.00	28.32	5.07	0.09	0.24	0.13	0.00	0.30	2.49	23.78	25.62	201.51	135.35	4.74	1.53	283.82	2.45	0.02	0.00	324	2008		
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	11.24	18.14	6.75	225.56	1.33	0.00	4.59	0.00	0.05	0.08	1.49	0.25	2.27	9.62	19.46	120.27	16.88	1.78	2.18	253.08	5.22	0.04	0.00	283	2008		
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0.90	4.90	3.60	61.00	1.00	0.15	0.10	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00	10.00	5.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	364	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.50	0.27	7.29	37.58	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/15/7	0.25	0.01	14.20	58.24	1.16	0.11	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.07	0.63	13.32	8.80	6.07	0.80	0.01	37.11	0.00	0.00	0.00	377	2011		
Итого за прием пищи:	881	25.55	36.83	86.52	761.11	22.25	261.34	11.44	0.17	0.40	0.28	1.49	0.77	5.72	47.38	96.19	395.67	190.81	8.87	4.17	#####	11.68	0.08	0.00				
Всего за день:		36.62	58.32	148.32	1 241.58	24.09	413.20	12.06	0.43	0.47	0.51	1.72	0.87	6.46	59.83	373.03	632.32	236.17	10.35	5.80	#####	22.18	0.11	0.01				

8 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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0.56	0.07	1.74	9.77	6.98	6.98	0.07	0.00	0.02	0.03	0.00	0.03	0.14	2.79	16.04	29.30	9.77	0.70	0.15	98.35	2.09	0.01	0.00		2008	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	16.51	28.76	3.00	322.43	0.26	307.93	6.13	2.88	0.08	0.54	0.65	0.18	0.24	8.77	121.56	258.95	20.05	2.92	1.60	248.46	29.48	0.06	0.03	214	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/15/7	9.56	0.01	32.92	167.61	3.12	0.11	0.00	0.00	0.03	0.43	0.00	0.00	3.21	0.63	231.62	372.19	200.11	36.96	0.01	#####	0.00	0.00	0.00	377	2011	
АПЕЛЬСИН	100	0.90	0.20	8.10	43.00	60.00	8.00	0.22	0.00	0.04	0.03	0.00	0.06	0.20	5.00	34.00	23.00	13.00	0.30	0.20	197.00	2.00	0.02	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	602	27.53	29.04	45.76	542.81	70.36	323.02	6.42	2.88	0.17	1.03	0.65	0.27	3.79	17.19	403.22	683.44	242.93	40.88	1.96	#####	33.57	0.09	0.03			
Обед																											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.66	0.12	2.27	14.35	14.95	79.53	0.23	0.00	0.04	0.02	0.00	0.06	0.30	6.58	8.37	15.55	11.96	0.60	0.12	173.42	1.20	0.00	0.00		2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1.44	5.78	6.72	82.57	9.96	134.34	2.65	0.00	0.04	0.04	0.00	0.16	0.59	7.86	38.81	34.51	17.21	0.81	0.37	258.48	3.22	0.02	0.00	88	2011	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	300	19.12	22.95	32.11	398.06	18.21	29.42	5.13	0.00	0.23	0.24	2.16	0.98	5.35	26.77	40.93	260.44	64.40	4.23	3.66	#####	17.22	0.10	0.00	259	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.50	0.27	7.29	37.58	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.00	0.20	19.80	86.00	4.00	0.00	0.20	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	829	23.72	29.32	68.19	618.56	47.12	243.29	8.21	0.00	0.33	0.30	2.16	1.20	6.24	41.21	102.11	324.50	101.57	8.44	4.15	#####	21.64	0.12	0.00			
Всего за день:		51.25	58.36	113.95	1 161.37	117.48	566.31	14.63	2.88	0.50	1.33	2.81	1.47	10.03	58.40	505.33	#####	344.50	49.32	6.11	#####	55.21	0.21	0.03			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо ы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
КАША ПШЕННАЯ С МОЛОКОМ И МАСЛОМ	200	5.27	7.14	26.00	184.88	0.48	42.62	0.77	0.08	0.11	0.13	0.00	0.13	0.38	9.90	115.94	128.86	31.08	0.82	0.79	187.97	9.39	0.01	0.00			
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4.93	12.96	14.83	196.60	0.11	99.35	0.76	0.15	0.04	0.07	0.23	0.06	0.50	8.00	141.98	99.75	13.53	0.78	0.76	42.91	0.84	0.01	0.00	3	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.19	0.00	14.00	56.10	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.06	0.00	10.19	7.42	5.18	0.74	0.00	25.66	0.00	0.00	0.00	430	2008	
ЯБЛОКО	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	5.00	0.63	0.00	0.03	0.02	0.00	0.08	0.30	2.00	16.00	11.00	8.00	2.20	0.15	278.00	2.00	0.01	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	560	10.79	20.50	64.63	484.58	10.63	146.97	2.16	0.23	0.18	0.23	0.23	0.27	1.24	19.90	284.11	247.03	57.79	4.54	1.70	534.54	12.23	0.03	0.00			
Обед																											
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.48	0.06	1.51	8.44	6.03	6.03	0.06	0.00	0.02	0.02	0.00	0.02	0.12	2.41	13.87	25.33	8.44	0.60	0.13	85.02	1.81	0.01	0.00		2008	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2.91	3.62	16.96	109.35	0.48	146.88	0.15	0.06	0.04	0.03	0.00	0.02	0.32	1.44	22.41	34.02	7.97	0.65	0.31	63.78	1.72	0.01	0.01	106	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.71	5.88	24.03	160.25	12.43	36.86	0.29	0.09	0.15	0.13	0.00	0.46	1.62	12.29	51.90	105.11	35.73	1.48	0.67	913.85	10.16	0.04	0.00	335	2008	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	20.32	30.48	5.63	357.80	0.00	18.88	2.61	0.06	0.02	0.02	0.00	0.00	0.44	0.00	8.06	33.42	9.38	0.75	0.01	33.69	0.00	0.00	0.00	314	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.66	0.36	40.27	176.33	0.00	0.00	1.49	0.00	0.08	0.03	0.00	0.13	1.12	13.05	11.34	54.68	21.87	1.62	0.61	83.25	2.52	0.01	0.00	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.50	0.27	7.29	37.58	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/15/7	0.25	0.01	14.20	58.24	1.16	0.11	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.07	0.63	13.32	8.80	6.07	0.80	0.01	37.11	0.00	0.00	0.00	377	2011	
Итого за прием пищи:	831	32.83	40.68	109.89	907.99	20.10	208.76	4.60	0.21	0.31	0.24	0.00	0.63	3.69	29.82	120.90	261.36	89.46	5.90	1.74	#####	16.21	0.07	0.01			
Всего за день:		43.62	61.18	174.52	1 392.57	30.73	355.73	6.76	0.44	0.49	0.47	0.23	0.90	4.93	49.72	405.01	508.39	147.25	10.44	3.44	#####	28.44	0.10	0.01			

10 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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ВЯЗКАЯ	200	5.48	7.96	24.20	185.67	0.48	42.62	0.92	0.08	0.11	0.14	0.00	0.06	0.27	5.75	117.62	150.02	41.32	1.02	1.15	218.12	9.78	0.01	0.00	253	2013	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.33	8.38	14.83	140.11	0.00	59.00	0.72	0.15	0.03	0.02	0.00	0.04	0.47	4.35	5.40	22.15	8.10	0.62	0.22	29.25	0.84	0.00	0.00	1	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180/10/7	0.25	0.01	14.20	58.24	1.16	0.11	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.07	0.63	13.32	8.80	6.07	0.80	0.01	37.11	0.00	0.00	0.00	393	2012	
БАНАН	100	1.50	0.50	21.00	96.00	10.00	20.00	0.00	0.00	0.04	0.05	0.00	0.00	0.60	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60	0.00	348.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	542	8.56	16.85	74.23	480.02	11.64	121.73	1.64	0.23	0.18	0.22	0.00	0.10	1.41	10.73	144.34	208.97	97.49	3.04	1.38	632.48	10.62	0.01	0.00			
Обед																											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.48	0.06	1.50	8.37	5.98	5.98	0.06	0.00	0.02	0.02	0.00	0.02	0.12	2.39	13.75	25.12	8.37	0.60	0.13	84.32	1.79	0.01	0.00		2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.87	4.44	10.52	89.86	8.16	167.57	1.95	0.00	0.05	0.05	0.00	0.20	0.59	11.07	40.01	42.51	22.65	1.09	0.49	350.02	5.29	0.02	0.00	82	2011	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	300	30.84	35.37	46.91	607.13	2.10	527.74	1.02	0.17	0.13	0.24	0.83	0.95	10.30	22.34	52.38	334.51	64.51	3.19	4.25	430.67	11.54	0.22	0.04	304	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.50	0.27	7.29	37.58	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.00	0.20	20.20	92.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.08	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.08	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	829	35.69	40.34	86.42	834.94	20.24	701.29	3.03	0.17	0.22	0.33	0.83	1.25	11.21	36.00	120.14	416.14	103.53	7.68	4.95	#####	20.62	0.25	0.04			
Всего за день:		44.25	57.19	160.65	1 314.96	31.88	823.02	4.67	0.40	0.40	0.55	0.83	1.35	12.62	46.73	264.48	625.11	201.02	10.72	6.33	#####	31.24	0.26	0.04			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг			F, мг	Se, мг
Итого за весь период	477.45	580.88	1 554.50	13 111.60	458.71	5 349.68	96.03	7.44	4.92	6.60	13.49	11.11	90.20	555.99	3 771.44	6 668.51	1 929.05	144.65	52.71	20 089.45			1.70	0.34
Среднее значение за период	47.75	58.09	155.45	1 311.16	45.87	534.97	9.60	0.74	0.49	0.66	1.35	1.11	9.02	55.60	377.14	666.85	192.91	14.47	5.27	2 008.95			0.17	0.03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.6	39.9	45.5																					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
11-17 лет	561	826