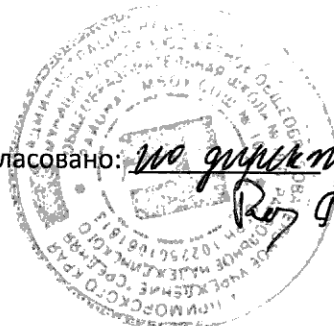


Согласовано:



*по директору
Рез. Руданов М. В.*

Утверждаю



ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей возрастной группы 12 лет и старше

2025-2026 уч. год

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	285	8,5	7,5	56,7	0,08	1,74	0,08	1,22	0,00	0,00	165,13	46,94	201,64	1,74	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0,00	0,00	0,11	0,33	0,23	0,02	1,80	0,00	2,85	0,03	2,25	0,00	0,00	14	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	550	12,6	20,3	97,3	568,4	0,14	1,74	0,19	2,53	0,23	0,05	182,68	66,11	250,93	3,75	66,75	0,00	0,01	0,00	
Всего за день:		12,6	20,3	97,3	568,4	0,14	1,74	0,19	2,53	0,23	0,05	182,68	66,11	250,93	3,75	66,75	0,00	0,01	0,00	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, кДж	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг		F, мг	Se, мг	
Завтрак																				
ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ С ТВОРОГОМ	200	19,0	11,5	8,4	230,3	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	395	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368	100	2,6	11,1	10,9	155,2	0,04	0,00	0,03	0,20	0,00	0,00	62,50	8,06	54,44	0,60	0,00	0,00	0,00	368	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	1000	2011
Итого за прием пищи:	550	25,5	23,0	59,8	565,2	0,10	0,00	0,08	1,18	0,00	0,03	78,25	27,23	100,88	2,58	64,50	0,00	0,01	0,00	
Всего за день:		25,5	23,0	59,8	565,2	0,10	0,00	0,08	1,18	0,00	0,03	78,25	27,23	100,88	2,58	64,50	0,00	0,01	0,00	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	
Завтрак																				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ИКРОЙ ИЗ КАБАЧКОВ	285	9,5	7,9	58,8	276,5	0,06	0,00	0,03	0,80	0,00	10,97	6,98	35,91	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК 8	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0,00	0,00	0,11	0,33	0,23	0,02	1,80	0,00	2,85	0,03	2,25	0,00	0,00	14	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	550	13,5	20,7	99,5	568,4	0,12	0,00	0,14	2,11	0,23	0,05	28,52	26,15	85,20	2,81	66,75	0,00	0,01	0,00	
Всего за день:		13,5	20,7	99,5	568,4	0,12	0,00	0,14	2,11	0,23	0,05	28,52	26,15	85,20	2,81	66,75	0,00	0,01	0,00	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	4. День																	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность,	Витамины					Минеральные вещества										
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
	285	11,1	7,3	55,9	259,7	0,10	1,61	0,06	0,97	0,00	0,00	159,39	25,76	152,95	1,61	0,00	0,00	0,00	184	2008
	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	2008	2008
	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0,00	0,00	0,11	0,33	0,23	0,02	1,80	0,00	2,85	0,03	2,25	0,00	0,00	14	2011
	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	430	2008
	550	15,2	21,2	97,9	567,7	0,16	1,61	0,17	1,30	0,23	0,04	176,09	36,58	196,94	3,22	48,25	0,00	0,00	0,00	0,00
																		</		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	5 день																	№ рецеп- тур	Сборник рецептур																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, г	Витамины					Минеральные вещества																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Завтрак																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	300	22,9	14,7	72,5	376,5	0,28	0,00	0,05	0,77	0,00	0,00	24,64	181,72	271,04	6,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	
Завтрак																				
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	285	8,7	7,9	39,6	0,17	0,68	0,04	1,26	0,07	0,16	148,45	48,93	188,10	1,32	285,36	13,72	0,01	0,00	175	2011
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7		131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	46,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1		112,2	0,00	0,00	0,11	0,33	0,23	0,02	1,80	0,00	2,85	0,03	2,25	0,00	0,00	14
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,3	0,1	13,7		59,2	0,01	24,00	0,01	0,22	0,00	0,01	16,95	9,93	8,91	0,35	105,88	0,30	0,01	0,00
Итого за прием пищи:	550	12,8	21,9	79,2		567,9	0,24	24,68	0,16	1,81	0,30	0,21	176,70	65,36	232,36	2,20	439,49	14,02	0,02	0,00
Всего за день:		12,8	21,9	79,2		567,9	0,24	24,68	0,16	1,81	0,30	0,21	176,70	65,36	232,36	2,20	439,49	14,02	0,02	0,00

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг		F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	300	12,2	18,1	35,8	0,06	1,63	0,27	4,31	0,00	0,09	18,99	36,40	148,90	1,41	0,08	0,02	0,00	0,00	291	2011	
	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
Итого за прием пищи:		550	16,1	18,5	76,3	563,1	0,12	1,63	0,27	5,29	0,00	0,12	34,74	55,57	195,34	3,39	64,58	0,02	0,01	0,00	
Всего за день:			16,1	18,5	76,3	563,1	0,12	1,63	0,27	5,29	0,00	0,12	34,74	55,57	195,34	3,39	64,58	0,02	0,01	0,00	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, к	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	250	16,7	25,1	5,2	0,09	0,48	0,38	2,55	2,68	0,54	152,78	22,70	264,90	2,65	296,61	31,05	0,05	0,04	210	2011
ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	199,00	0,00	0,00	0,00	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000
Итого за прием пищи:	560	21,7	30,8	50,4	564,6	0,16	4,68	0,49	3,53	2,68	0,60	193,13	50,87	333,54	5,05	550,11	31,05	0,06	0,04	
Всего за день:		21,7	30,8	50,4	564,6	0,16	4,68	0,49	3,53	2,68	0,60	193,13	50,87	333,54	5,05	550,11	31,05	0,06	0,04	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	B2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																					
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	250	12,4	10,7	0,2	317,2	0,08	0,00	0,17	1,33	0,00	0,00	154,25	14,93	137,67	1,33	0,00	0,00	0,00	0,00	210	2008
ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
Итого за прием пищи:	560	17,4	16,4	45,3	568,3	0,15	4,20	0,28	2,31	0,00	0,06	194,60	43,10	206,31	3,73	253,50	0,00	0,01	0,00		
Всего за день:		17,4	16,4	45,3	568,3	0,15	4,20	0,28	2,31	0,00	0,06	194,60	43,10	206,31	3,73	253,50	0,00	0,01	0,00		

10 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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ)	200	18,3	2,7	38,3	250,9	0,50	0,00	0,01	7,50	0,03	0,10	75,51	67,08	167,06	5,17	600,40	4,18	0,02	0,00	199	2011
ГУЛШ ИЗ КУР	100	10,5	11,9	6,9	135,1	0,06	10,77	0,21	0,61	0,00	0,00	23,09	17,96	92,85	1,03	0,00	0,00	0,00	0,00	308	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	550	32,7	15,0	85,7	565,6	0,62	10,77	0,22	9,09	0,03	0,13	114,35	104,21	306,35	8,18	664,90	4,18	0,03	0,00		

Всего за день:	32,7	15,0	85,7	565,6	0,62	10,77	0,22	9,09	0,03	0,13	114,35	104,21	306,35	8,18	664,90	4,18	0,03	0,00
----------------	------	------	------	-------	------	-------	------	------	------	------	--------	--------	--------	------	--------	------	------	------

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	194,4	202,8	804,5	2,15	49,31	2,05	30,90	3,70	1,32	1 219,45	676,07	2 225,33	43,05	2 263,33	49,27	0,17	0,04
Среднее значение за период	16,2	16,9	67,0	0,18	4,11	0,17	2,58	0,31	0,11	101,62	56,34	185,44	3,59	190,28	4,11	0,01	0,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,7	32,3	54,0														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
12-18 лет	552