



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 11 ЛЕТ И СТАРШЕ, ПРИ ПЯТИ РАЗОВОМ ПИТАНИИ В УЧРЕЖДЕНИИ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ

ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОГРАММЫ ВИЖЕН-СОФТ 2023 версия 1.2.8

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	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	
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1.1	10.1	3.6	106.0	58.00	0.05	0.00	0.16	0.00	20.00	22.00	15.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	25	2008	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1.8	5.1	10.8	96.7	8.50	0.06	0.05	0.20	0.00	36.09	47.48	21.41	0.91	366.67	3.90	0.00	0.02	99	2011	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	250	28.5	29.6	42.2	548.8	0.60	0.10	0.17	0.27	0.00	44.79	294.03	57.06	3.75	538.77	11.43	0.01	0.10	244	2011	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.7	132.5	88.00	0.01	0.05	0.16	0.00	19.26	3.06	4.86	0.54	11.20	0.00	0.00	0.00	388	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.7	33.9	163.2	0.00	0.14	0.06	0.00	0.00	14.40	69.60	15.20	3.20	108.60	4.48	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	880	37.3	45.8	119.2	1 047.1	155.10	0.36	0.33	0.79	0.00	134.54	436.16	113.53	9.30	1 025.44	19.81	0.01	0.12			
Всего за день:		37.3	45.8	119.2	1 047.1	155.10	0.36	0.33	0.79	0.00	134.54	436.16	113.53	9.30	1 025.44	19.81	0.01	0.12			

2 ДЕНЬ

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. бл, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг	F, мг							
Обед																									
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	10,1	2,3	102,6	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	250	2,9	5,0	14,1	112,4	0,60	0,03	0,04	0,23	0,15	31,29	35,71	10,59	0,53	68,77	2,14	0,01	0,01	118,2	2011					
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	28,2	7,2	0,8	182,0	18,00	0,08	0,00	0,12	0,00	58,00	216,00	34,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	307	2008					
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,0	15,6	16,4	224,3	11,68	0,08	0,08	0,60	0,13	49,84	69,82	29,23	1,26	473,84	6,76	0,00	0,04	143	2011					
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00		2008					
Итого за прием пищи:	910	40,1	38,5	86,8	862,0	39,38	0,36	0,22	0,96	0,28	182,92	429,55	103,56	7,90	780,92	16,11	0,01	0,06							
Всего за день:		40,1	38,5	86,8	862,0	39,38	0,36	0,22	0,96	0,28	182,92	429,55	103,56	7,90	780,92	16,11	0,01	0,06							

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,2	0,1	11,3	52,3	1,94	0,04	0,06	1,93	0,00	44,61	48,02	33,17	0,87	194,15	4,85	0,00	0,05	41	2012					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	290	2,0	5,8	12,6	113,3	8,54	0,04	0,05	0,22	0,00	52,20	51,88	25,74	1,26	368,41	5,65	0,00	0,03	82	2011					
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	14,3	23,1	12,5	315,7	0,62	0,09	0,13	0,07	0,14	37,49	149,41	24,18	1,96	233,41	5,33	0,00	0,08	295	2011					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,6	37,1	225,7	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	4,65	41,89	8,14	0,93	0,00	0,00	0,00	0,00	209	2008					
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113,0	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	2,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00							
Итого за прием пищи:	910	29,5	35,4	135,4	983,2	13,10	0,40	0,30	2,22	0,14	158,35	368,79	108,44	8,62	904,77	20,31	0,00	0,15							
Всего за День:		29,5	35,4	135,4	983,2	13,10	0,40	0,30	2,22	0,14	158,35	368,79	108,44	8,62	904,77	20,31	0,00	0,15							

4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. С, г	Л, 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						
Обед																									
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1.1	6.2	3.5	75.8	24.90	0.05	0.05	0.21	0.00	33.08	24.82	18.54	0.95	268.37	1.44	0.00	0.02	23	2011					
СУП С БОБОВЫМИ	250	8.1	5.4	18.2	154.5	0.80	0.22	0.05	0.20	0.00	51.53	85.41	35.23	2.48	302.88	2.74	0.00	0.02	119	2011					
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	15.8	15.2	15.0	260.0	0.00	0.16	0.00	0.08	0.00	50.00	176.00	32.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	239	2008					
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0.5	2.9	2.2	36.6	0.60	0.01	0.00	0.09	0.00	2.40	6.00	3.00	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	364	2008					
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	7.6	39.4	243.6	0.00	0.02	0.00	0.06	0.00	3.60	73.20	22.80	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	325	2008					
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.7	33.9	163.2	0.00	0.14	0.06	0.00	0.00	14.40	69.60	15.20	3.20	108.80	4.48	0.00	0.00							
Итого за прием пищи:	940	35.3	38.0	131.5	1 011.1	26.30	0.60	0.17	0.65	0.00	163.47	436.03	128.57	9.07	681.25	8.66	0.00	0.04							
Всего за день:		35.3	38.0	131.5	1 011.1	26.30	0.60	0.17	0.65	0.00	163.47	436.03	128.57	9.07	681.25	8.66	0.00	0.04							

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	So, мг	F, мг									
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.5	5.1	8.9	88.3	17.18	0.02	0.04	0.04	0.00	44.53	24.69	13.23	0.81	171.86	2.36	0.00	0.01	45	2011							
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9.0	3.4	16.5	133.3	7.32	0.08	0.09	0.35	0.06	35.32	58.85	26.79	0.98	464.35	4.61	0.00	0.03	87	2012							
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	18.4	26.5	9.0	347.6	0.00	0.07	0.13	0.04	0.20	16.65	189.39	29.81	3.09	343.03	7.31	0.00	0.05	267	2011							
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0.5	2.9	2.2	36.6	0.60	0.01	0.00	0.09	0.00	2.40	6.00	3.00	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	364	2008							
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.7	20.6	25.2	301.3	12.21	0.14	0.13	0.07	0.21	50.14	100.41	35.44	1.43	897.32	9.87	0.00	0.04	128	2011							
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0.3	0.1	25.7	108.6	4.00	0.01	0.01	0.00	0.00	17.32	5.94	5.11	0.58	89.42	0.40	0.00	0.00	396	2008							
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.7	33.9	163.2	0.00	0.14	0.06	0.00	0.00	14.40	69.60	15.20	3.20	108.80	4.48	0.00	0.00		2008							
Итого за прием пищи:	940	38.7	59.3	121.4	1178.9	41.31	0.48	0.46	0.60	0.47	180.75	454.88	128.59	10.21	2074.78	29.03	0.00	0.14									
Всего за день:		38.7	59.3	121.4	1178.9	41.31	0.48	0.46	0.60	0.47	180.75	454.88	128.59	10.21	2074.78	29.03	0.00	0.14									

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, 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									
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0.7	10.1	2.3	102.6	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 МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3.9	2.8	19.0	117.0	6.00	0.09	0.00	0.20	0.00	22.00	54.00	21.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	101	2008							
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	120	9.1	7.0	5.6	122.3	0.65	0.06	0.08	0.05	0.23	42.16	124.08	18.26	0.88	219.09	66.19	0.00	0.01	240	2011							
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5.4	6.2	38.2	230.0	0.00	0.06	0.00	0.04	0.00	27.71	185.68	23.56	1.39	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008							
НАПИТОК КИСКВЕННЫЙ	200	0.1	0.1	24.2	99.9	1.55	0.00	0.00	0.00	0.00	11.91	2.56	5.32	0.14	32.11	0.00	0.00	0.00	437	2008							
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.7	33.9	163.2	0.00	0.14	0.06	0.00	0.00	14.40	69.60	15.20	3.20	108.80	4.48	0.00	0.00									
Итого за прием пищи:	930	24.6	26.9	123.2	835.0	17.30	0.38	0.18	0.31	0.23	139.12	474.34	96.08	7.41	488.31	73.40	0.00	0.02									
Всего за день:		24.6	26.9	123.2	835.0	17.30	0.38	0.18	0.31	0.23	139.12	474.34	96.08	7.41	488.31	73.40	0.00	0.02									

7 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод б, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.4	10.1	6.6	123.0	15.00	0.02	0.00	0.25	0.00	38.00	36.00	19.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	51	2008			
СУП КАРТФЕЛЬНЫЙ С РЫСОМ	250	2.4	2.8	20.5	117.5	6.60	0.08	0.06	0.21	0.05	22.45	63.28	26.33	0.95	47.49	4.69	0.00	0.03	0.00	0.00	98	2008			
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ(ГОВЯДИНА)	200	15.9	15.2	19.9	283.0	42.54	0.09	0.16	0.13	0.10	116.58	170.62	49.23	3.70	694.66	12.25	0.00	0.00	0.00	0.00	346	2008			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2011			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.7	33.9	163.2	0.00	0.14	0.06	0.00	0.00	14.40	69.60	15.20	3.20	108.80	4.48	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008			
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.00	0.07	0.00	1.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008			
Итого за прием пищи:	840	25.1	37.2	100.4	839.1	64.14	0.34	0.28	0.67	0.15	200.88	341.50	111.56	8.85	1 279.15	21.42	0.00	0.00	0.00	0.00					
Всего за день:		25.1	37.2	100.4	839.1	64.14	0.34	0.28	0.67	0.15	200.88	341.50	111.56	8.85	1 279.15	21.42	0.00	0.00	0.00	0.00					

8 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. кб, г	Углевод. лп, 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									
Обед																												
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1.5	10.1	4.4	115.0	26.00	0.04	0.00	0.04	0.00	26.00	37.00	20.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	29	2008							
РАССОЛЫНИК ЛЕНИН-РАДСКИЙ	250	2.2	5.2	16.4	122.2	6.70	0.08	0.06	0.20	0.00	51.64	69.98	26.54	1.19	485.78	4.40	0.00	0.03	0.03	96	2011							
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	11.8	26.2	8.6	317.7	0.09	0.12	0.09	0.05	0.19	16.88	118.05	18.33	2.06	230.20	5.33	0.00	0.03	0.03	271	2011							
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	2.4	13.9	14.5	194.1	13.31	0.08	0.08	0.59	0.13	40.79	63.39	29.66	1.19	521.00	5.56	0.00	0.04	0.04	143	2011							
СОУС СМЕТАННЫЙ №330	30	0.4	1.1	1.8	22.4	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	7.43	5.52	1.05	0.04	11.07	0.71	0.00	0.00	0.00	330	2011							
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ(ЯБЛОК)	200	0.2	0.2	27.9	115.0	2.00	0.01	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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.7	33.9	163.2	0.00	0.14	0.06	0.00	0.00	14.40	69.60	15.20	3.20	108.80	4.48	0.00	0.00	0.00									
Итого за прием пищи:	940	23.8	57.5	107.5	1 049.5	48.11	0.48	0.29	0.89	0.32	164.14	367.53	114.79	9.48	1 356.85	20.48	0.00	0.00	0.10									
Всего за день:		23.8	57.5	107.5	1 049.5	48.11	0.48	0.29	0.89	0.32	164.14	367.53	114.79	9.48	1 356.85	20.48	0.00	0.10										

9 День

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	С, мг							
Обед																									
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	100	1.7	5.2	9.2	90.7	8.78	0.06	0.06	0.34	0.00	26.96	46.62	20.49	0.86	326.19	3.28	0.00	0.03	25	2012					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.0	5.8	12.6	113.3	8.54	0.04	0.05	0.22	0.00	62.20	51.88	25.74	1.26	368.41	5.65	0.00	0.03	82	2011					
ЖАРЕНАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	110	15.8	15.4	8.2	234.9	3.89	0.15	0.15	0.80	0.00	42.56	162.65	37.12	1.01	389.32	39.18	0.03	0.31	61	2008					
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	7.6	39.4	243.6	0.00	0.02	0.00	0.06	0.00	3.60	73.20	22.80	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	325	2008					
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ(ЗАМОРОЖЕННЫХ) ЯГОД(СМОРОДИНЫ)	200	0.3	0.1	21.5	90.2	24.00	0.01	0.01	0.01	0.00	17.09	8.91	9.93	0.35	106.12	0.30	0.00	0.00	375	2011					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.7	33.9	163.2	0.00	0.14	0.06	0.00	0.00	14.40	69.60	15.20	3.20	108.80	4.48	0.00	0.00		2008					
Итого за прием пищи:	920	29.5	34.7	124.7	936.0	45.21	0.43	0.33	1.43	0.00	156.80	412.85	131.28	7.40	1298.83	52.89	0.03	0.37							
Всего за день:		29.5	34.7	124.7	936.0	45.21	0.43	0.33	1.43	0.00	156.80	412.85	131.28	7.40	1298.83	52.89	0.03	0.37							

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г, г	Энергетическая ценность, ккал		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Обед																												
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1.4	6.1	8.3	93.5	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	0.08	0.08	244	2012						
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	22.8	23.7	33.8	439.4	0.48	0.08	0.14	0.21	0.00	35.87	235.20	45.65	3.00	431.19	9.15	0.01	0.08	0.08	244	2011							
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2011							
СУП С КЛЕЦКАМИ	300	3.4	5.9	16.9	134.8	0.72	0.04	0.05	0.27	0.18	37.56	42.91	12.72	0.65	82.55	2.57	0.01	0.01	0.01	118.2	2008							
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.3	0.7	33.9	163.2	0.00	0.14	0.06	0.00	0.00	14.40	59.60	15.20	3.20	108.80	4.48	0.00	0.00	0.00	0.00	3	2008						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5.1	9.9	8.4	149.3	0.00	0.02	0.00	0.09	0.00	153.90	98.04	7.98	0.34	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00						
Итого за прием пищи:	920	38.1	46.4	120.6	1 057.6	5.08	0.30	0.28	0.58	0.18	282.50	483.41	102.55	8.41	903.10	22.99	0.02	0.11	0.11	0.11								
Всего за день:		38.1	46.4	120.6	1 057.6	5.08	0.30	0.28	0.58	0.18	282.50	483.41	102.55	8.41	903.10	22.99	0.02	0.11	0.11									

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг	
Итого за весь период	322.0	419,7	1170,8	9799,5	455,03	4,12	2,84	9,09	1,76	1763,48	4204,05	1138,94	86,66	10793,39	285,07	0,07	1,20	
Среднее значение за период	32,2	42,0	117,1	980,0	45,50	0,41	0,28	0,91	0,18	176,35	420,40	113,89	8,67	1079,34	28,51	0,01	0,12	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,1	38,5	48,4															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
12-18 лет	913