

Примерное меню рационального питания для обучающихся МБОУ "Горная СОШ"
 Составлено по сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
 Разработчики Тугельян В.А., Могильный М.П. 2008 - 2011гг., Сборник мет.рекомендаций Санкт.Питер. 2008г.
 Возрастная категория для детей 12 - 18 лет
 Сезон весенне - летний
 Режим питания: пн-птн завтрак 10:55
 обед 14:30
 подник 16:00

Утверждаю
 Директор МБОУ «Горная СОШ»
 Самохвалова А.А.
 « 08 » 05 2024г.



1 день

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
КАША МАННАЯ	200	5.9	8.0	26.7	202.5	0.08	1.29	0.05	0.65	0.00	0.00	136.74	19.35	113.52	1.29	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008						
БУТЕРБРОДЫ	30	4.8	7.6	10.3	129.9	0.03	0.04	0.05	0.12	0.05	0.04	113.00	6.67	71.74	0.33	31.74	0.00	0.01	0.00	7	2011						
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	14.4	96.1	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	382	2011						
ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН, АЛЁРСИН)	100	0.4	0.4	9.9	47.2	0.03	10.05	0.01	0.63	0.00	0.02	16.08	8.04	11.06	2.21	279.39	2.01	0.01	0.00	338	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ТР							
Итого за прием пищи:	550	16.4	19.2	71.3	523.1	0.20	11.90	0.13	1.79	0.05	0.19	270.42	40.66	213.12	4.23	336.93	2.01	0.02	0.00								

Обед

ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	100	1.1	0.2	3.8	24.0	0.06	25.00	0.17	0.39	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2011
РАССОЛЫ ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.3	6.5	16.5	134.1	0.09	7.48	0.22	3.01	0.00	0.05	28.13	25.98	65.73	1.02	495.47	4.40	0.03	0.00	96	2011		
РЫБА ПРИПУШЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	130	23.2	13.1	2.1	219.2	0.00	0.15	0.03	0.14	0.09	0.02	9.18	1.52	8.31	0.10	18.28	0.83	0.00	0.00	227	2011		
РИС ОТВАРНОЙ	200	4.9	9.5	51.3	310.3	0.05	0.00	0.00	4.14	0.00	0.03	5.15	32.18	96.69	0.65	71.50	1.00	0.04	0.01	304	2011		
КОМПОТ ИЗ АЛЁРСИНОВ	200	0.3	0.1	25.9	106.9	0.01	8.04	0.00	0.07	0.00	0.01	17.24	5.38	6.94	0.09	67.21	0.67	0.01	0.00	346	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ТР			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	38.6	0.08	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ТР			
Итого за прием пищи:	920	34.9	30.1	119.4	880.5	0.32	40.75	0.42	8.14	0.09	0.16	64.30	71.66	194.47	2.26	678.26	6.90	0.08	0.01				

Полдник

КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	325.0	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	58.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	ТР	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	250	1.3	0.3	25.3	107.5	0.03	5.00	0.00	0.00	0.00	0.03	17.50	10.00	17.50	3.50	300.00	2.50	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	350	13.9	6.9	72.0	432.5	0.15	5.06	0.08	0.34	0.22	0.19	75.68	26.12	136.48	4.46	428.90	5.22	0.02	0.02		
Всего за день:		65.2	56.1	262.7	1 836.0	0.67	57.71	0.63	10.27	0.36	0.54	410.40	138.44	544.07	10.95	1 444.0	14.13	0.12	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		V1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130	16.7	12.8	15.3	201.2	0.09	14.38	0.13	3.24	0.00	0.00	73.73	34.16	147.46	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	314	2008						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.6	6.5	46.5	274.7	0.14	0.00	0.03	0.15	0.10	0.06	41.16	30.62	78.15	1.42	126.51	0.00	0.02	0.02	202	2011						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	119							
Итого за прием пищи:	560	27.0	19.4	92.0	609.1	0.28	14.45	0.16	3.98	0.10	0.10	137.94	83.25	263.42	5.07	208.44	0.00	0.02	0.02								
Обед																											
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0.8	5.1	13.4	104.4	0.03	2.78	1.06	2.70	0.00	0.04	30.63	21.23	30.59	1.34	225.72	3.51	0.03	0.03	40	2011						
БОРЩ СИБИРСКИЙ	250	2.6	5.2	18.7	132.6	0.10	12.40	0.27	2.38	0.00	0.07	38.70	31.05	63.97	1.36	585.37	6.67	0.03	0.00	80	2011						
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	24.1	24.0	21.3	398.0	0.18	11.57	0.02	3.21	0.00	0.22	24.13	50.66	249.48	3.89	1 156.0 2	15.53	0.10	0.00	259	2011						
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	78.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	5.00	2.00	8.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	119							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	38.6	0.08	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	119							
Итого за прием пищи:	810	32.3	35.3	111.0	846.3	0.46	28.83	1.35	9.17	0.00	0.35	107.66	118.14	385.64	7.79	2 018.7 1	25.71	0.17	0.00								
Полдник																											
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	308.6	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	58.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	119							
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	250	0.3	0.1	28.1	115.7	0.01	2.25	0.01	0.12	0.00	0.01	21.70	10.72	10.13	0.17	97.40	0.75	0.00	0.00	375	2011						
Итого за прием пищи:	350	12.9	6.7	74.8	424.2	0.13	2.31	0.09	0.46	0.22	0.17	79.88	26.84	129.11	1.13	226.30	3.47	0.02	0.02								
Всего за день:		72.2	61.4	277.9	1 879.6	0.87	45.59	1.60	13.61	0.32	0.62	325.48	228.23	778.17	13.99	2 453.4 5	29.18	0.21	0.04								

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С РЫЛОКАМИ(С МОЛОКОМ	230	26.6	13.6	24.2	332.0	0.08	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	230.00	36.00	320.00	1.20	0.00	0.00	0.00	224	2008		
РЫЦА ВАРЕНЬЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.03	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.00	22.00	5.00	77.00	1.00	0.00	0.00	0.00	209	2011		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.3	3.1	26.5	148.0	0.05	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	113.52	19.50	87.89	0.40	169.77	9.00	0.00	0.00	432	2008		
ФРУКТ(ЯБЛОКО, БАНАН, АПЕЛЬСИН ИЛИ МАНДАРИН)	100	2.0	0.7	27.7	126.7	0.05	13.20	0.03	0.00	0.00	0.07	10.56	55.44	36.96	0.79	459.36	0.00	0.00	0.00	338	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ГР			
Итого за прием пищи:	590	38.5	22.1	88.8	717.1	0.24	13.72	0.15	1.39	0.00	0.20	380.68	122.54	538.65	3.79	654.93	9.00	0.00	0.00				
Обед																							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В	100	1.3	0.0	4.9	26.1	0.10	251.25	0.31	0.67	0.00	0.08	8.04	11.06	16.08	1.01	163.82	3.02	0.01	0.00	71	2011		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕПЬМЕНЯМИ	250	2.0	2.8	15.3	94.6	0.10	7.60	0.20	1.22	0.00	0.06	22.86	24.49	55.90	0.97	535.06	5.18	0.04	0.00	88	2011		
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	19.0	22.8	1.9	288.1	0.05	1.36	0.08	1.92	0.00	0.15	17.06	19.09	160.38	1.61	236.13	6.67	0.13	0.02	290	2011		
ГОРОХ ОТВАРНОЙ	200	21.6	6.9	45.1	328.5	0.59	0.00	0.03	8.93	0.10	0.13	77.98	76.43	197.30	6.09	706.43	4.92	0.03	0.00	197	2011		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ГР			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	38.6	0.08	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ГР			
Итого за прием пищи:	910	49.6	33.5	117.1	956.6	1.00	264.29	0.62	13.52	0.10	0.46	149.14	152.27	477.26	13.28	1 933.0 4	21.79	0.22	0.02				
Полдник																							
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	380.4	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	58.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	ГР			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	250	0.5	0.0	19.2	79.8	0.00	1.04	0.00	0.00	0.00	0.02	29.42	12.87	16.76	1.60	63.73	0.00	0.00	0.00	377	2011		
Итого за прием пищи:	350	13.1	6.6	66.0	460.2	0.12	1.10	0.08	0.34	0.22	0.18	87.60	28.99	135.74	2.56	192.63	2.72	0.02	0.02				
Всего за день:		101.2	62.2	271.9	2 133.9	1.36	279.11	0.85	15.25	0.32	0.84	617.42	303.80	1 151.6 5	19.63	2 780.6 0	33.51	0.24	0.04				

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13.9	9.0	3.2	149.7	0.03	1.47	0.56	2.32	0.00	0.02	17.12	12.21	21.19	0.40	97.61	1.95	0.02	0.00	229	2011						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	4.2	6.9	28.3	325.9	0.16	13.78	0.05	0.33	0.11	0.15	46.48	38.57	111.37	1.57	1011.05	11.20	0.05	0.00	128	2011						
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.7	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	0.00	23.62	10.37	13.56	1.30	51.47	0.00	0.00	0.00	377	2011						
ЙОГУРТ	135	3.8	3.4	6.1	76.3	0.00	0.95	0.00	0.00	0.00	0.2	162.0	18.90	128.2	0.00	197.10	0.00	0.00	0.00	ПП							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.39	0.00	0.00	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПП							
Итого за прием пищи:	655	23.7	19.4	63.0	663.0	0.26	17.04	0.64	3.04	0.11	0.43	253.82	86.65	291.17	3.67	1383.00	13.15	0.10	0.00								
Обед																											
САЛАТ КАТОФЕЛЬНЫЙ	100	1.6	10.1	7.4	127.3	0.00	28.0	0.30	4.51	0.00	0.00	45.09	21.04	37.07	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	39	2008						
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	1.7	2.8	13.3	85.2	0.00	6.60	0.20	1.21	0.00	0.00	21.22	21.79	49.37	0.86	464.03	4.55	0.00	0.00	103	2011						
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	14.9	13.6	1.7	189.3	0.03	0.01	0.01	0.46	0.00	0.09	12.26	15.14	125.99	1.78	272.08	6.34	0.04	0.00	245	2011						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	200	4.8	6.1	50.0	273.3	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	14.59	34.50	103.4	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008						
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЛЮДОВ	200	0.2	0.2	23.2	95.7	0.01	1.60	0.00	0.25	0.00	0.01	19.81	5.92	3.96	0.79	112.82	0.80	0.00	0.00	342	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.78	0.00	0.00	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.00	0.00	ПП							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	38.6	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП							
Итого за прием пищи:	910	28.0	33.7	125.4	904.0	0.33	36.30	0.57	7.61	0.00	0.11	122.11	111.55	353.43	6.13	900.53	11.66	0.00	0.00								
Полдник																											
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	100	12.6	6.6	46.8	385.2	0.10	0.06	0.00	0.34	0.20	0.10	58.18	16.12	118.9	0.96	128.90	2.72	0.00	0.00	ПП							
Итого за прием пищи:	350	12.6	6.6	66.1	462.6	0.10	0.06	0.00	0.34	0.20	0.10	68.82	18.41	118.9	0.96	130.26	2.72	0.00	0.00	349	2011						
Всего за день:		64.3	59.7	254.6	2029.6	0.72	53.45	1.28	10.99	0.33	0.76	444.81	216.65	763.63	10.76	2413.8	27.56	0.21	0.00								

5 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.1	0.03	10.05	0.01	0.10	0.00	0.04	23.12	14.07	42.21	1.01	141.71	3.02	0.02	0.00	71	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ	200	25.0	30.7	51.6	582.2	0.11	0.81	0.54	6.71	0.00	0.17	27.50	60.27	275.15	3.30	492.43	10.42	0.10	0.01	244	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011
СОК (ИНД. УПАК.)	200	0.6	0.0	32.0	131.9	0.03	4.80	0.10	0.00	0.00	0.07	9.00	21.60	27.00	0.36	304.00	0.00	0.00	0.00	ГР	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ГР	
Итого за прием пищи:	720	28.2	30.9	111.4	837.7	0.20	15.73	0.65	7.20	0.00	0.31	80.37	111.11	373.77	6.32	1007.17	13.44	0.12	0.01		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	100	0.9	6.0	3.6	73.0	0.04	6.68	0.06	2.77	0.00	0.03	10.60	5.92	19.60	0.43	70.35	1.41	0.01	0.00	24	2011
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9.3	4.6	16.3	144.1	0.10	7.32	0.34	2.16	0.00	0.08	29.16	27.89	60.75	1.02	469.15	4.77	0.03	0.00	87	2011
КНЕПЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130	19.8	22.0	5.0	296.3	0.08	1.35	0.18	0.60	0.27	0.18	33.49	22.57	180.79	1.93	221.13	8.81	0.13	0.02	319	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.6	6.5	46.5	274.7	0.14	0.00	0.03	0.15	0.10	0.06	41.16	30.62	78.15	1.42	126.51	0.00	0.02	0.02	202	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.2	0.1	22.4	92.5	0.01	1.80	0.01	0.10	0.00	0.01	17.36	8.58	8.10	0.14	77.92	0.60	0.00	0.00	375	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ГР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	38.6	0.08	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ГР	
Итого за прием пищи:	940	42.6	40.1	123.6	1 014.0	0.51	17.23	0.62	6.56	0.37	0.38	140.97	108.78	380.99	5.74	1 016.66	15.59	0.20	0.04		
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	385.0	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	58.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	ГР	
ЧЕКОК	250	7.5	0.3	10.0	77.5	0.10	2.50	0.00	0.00	0.00	0.00	315.00	37.50	245.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ГР	
Итого за прием	350	20.1	6.9	56.8	462.5	0.22	2.56	0.08	0.34	0.22	0.16	373.18	53.62	363.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02		
Всего за День:		90.9	77.8	291.7	2 314.2	0.93	35.52	1.35	14.10	0.59	0.85	594.52	273.51	1 118.74	13.02	2 152.73	31.75	0.34	0.07		

6 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																									
КАША "ДРУЖБА"	200	4.6	8.3	24.4	191.4	0.07	0.52	0.04	0.44	0.09	0.12	111.38	24.13	107.72	0.46	178.52	9.59	0.01	0.00	190	2008				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН)	30	1.6	8.8	10.4	127.2	0.02	0.00	0.07	0.22	0.15	0.02	5.00	2.60	14.90	0.22	19.90	0.00	0.00	0.00	1	2008				
КАКАО С МОЛОКОМ ФРУКТ (БЕЛОКО БАНАН, АПЕЛЬСИН ИЛИ МАНДАРИН)	200	3.8	3.7	24.3	146.8	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	111.43	27.49	95.58	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	382	2011				
	100	1.2	0.3	10.7	56.8	0.05	79.20	0.01	0.29	0.00	0.04	44.88	17.16	30.36	0.40	260.04	2.64	0.03	0.00	338	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	PP					
Итого за прием пищи:	550	12.7	21.2	79.8	569.5	0.20	80.24	0.14	1.34	0.24	0.31	277.29	77.98	265.36	2.35	691.55	21.23	0.04	0.00						
Обед																									
ИКРА МОРКОВНАЯ	100	1.2	5.0	10.6	93.4	0.04	10.32	0.32	2.39	0.00	0.04	35.94	14.67	25.12	1.12	194.24	2.80	0.02	0.00	41	2008				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5.7	5.4	18.9	147.2	0.19	4.65	0.25	4.07	0.00	0.07	36.14	33.31	78.28	1.92	473.23	4.45	0.04	0.00	102	2011				
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С	130	18.1	11.3	10.6	220.0	0.03	0.04	0.06	0.69	0.34	0.07	24.33	8.20	45.04	0.66	60.66	3.75	0.01	0.00	234	2011				
РИС ПРИПУШЕННЫЙ С КУКУРУЗОЙ	200	4.4	9.4	42.7	272.8	0.06	0.56	0.00	4.25	0.00	0.03	6.71	28.84	86.54	0.61	72.06	0.81	0.03	0.01	304	2011				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	15.5	61.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.52	1.83	0.00	1.09	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	PP					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	38.6	0.08	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	PP					
Итого за прием пищи:	940	34.2	32.0	127.9	928.6	0.46	15.65	0.63	12.18	0.34	0.23	120.84	100.05	268.58	5.11	852.88	11.81	0.11	0.01						
Полдник																									
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	314.4	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	58.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	PP					
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	250	0.4	0.2	26.9	112.8	0.01	30.00	0.01	0.27	0.00	0.02	21.36	12.41	11.14	0.44	132.65	0.38	0.01	0.00	375	2011				
Итого за прием пищи:	350	13.0	6.8	73.6	427.1	0.13	30.06	0.09	0.61	0.22	0.18	79.54	28.53	130.12	1.40	261.55	3.10	0.03	0.02						
Всего за день:		59.8	59.9	281.4	1 925.3	0.79	125.95	0.86	14.13	0.80	0.72	477.67	206.56	664.06	8.86	1 805.9 8	36.14	0.18	0.03						

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 ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																									
ОМЛЕТ С СЫРОМ	200	21.5	38.5	8.8	469.3	0.12	0.94	0.43	2.66	2.68	0.63	340.51	35.06	371.43	2.71	419.19	37.06	0.06	0.03	211	2011				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2011				
ЙОГУРТ	135	3.8	3.4	6.1	76.3	0.04	0.95	0.03	0.00	0.23	162.00	18.90	128.25	0.00	197.10	0.00	0.03	0.00	0.00	ГР					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00	ГР					
Итого за прием пищи:	555	27.1	42.0	40.2	655.1	0.19	1.96	0.46	3.05	2.68	0.89	523.26	69.13	529.09	4.36	685.32	37.06	0.09	0.03						
Обед																									
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	1.1	6.0	4.6	78.7	0.04	8.17	0.10	2.85	0.00	0.03	6.75	3.05	12.75	0.22	42.35	0.73	0.01	0.00	23	2011				
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1.8	5.1	10.8	96.7	0.09	8.50	0.20	2.33	0.00	0.05	29.47	21.02	46.13	0.86	366.49	3.90	0.03	0.00	99	2011				
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В	100	19.1	19.5	2.0	259.8	0.05	1.36	0.09	0.24	0.00	0.15	20.14	19.33	162.03	1.63	239.75	6.97	0.13	0.02	290	2011				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.6	6.5	46.5	274.7	0.14	0.00	0.03	0.15	0.10	0.06	41.16	30.62	78.15	1.42	126.51	0.00	0.02	0.02	202	2011				
КОМПЛОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.27	1.98	0.00	0.00	1.26	0.00	0.00	0.00	348	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	0.00	ГР					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	38.6	0.08	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ГР					
Итого за прием пищи:	910	34.4	38.0	112.9	920.7	0.46	18.11	0.42	6.35	0.10	0.31	115.99	89.20	332.66	4.93	827.96	11.60	0.20	0.04						
Полдник																									
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	325.0	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	58.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	ГР					
СОК ФРУКТОВЫЙ ИЛИ ЯГОДНЫЙ	250	1.3	0.3	25.3	107.5	0.03	5.00	0.00	0.00	0.00	0.03	17.50	10.00	17.50	3.50	300.00	2.50	0.00	0.00	389	2011				
Итого за прием пищи:	350	13.9	6.9	72.0	432.5	0.15	5.06	0.08	0.34	0.22	0.19	75.68	26.12	136.48	4.46	428.90	5.22	0.02	0.02						
Всего за день:		75.4	86.8	225.1	2 008.2	0.80	25.13	0.96	9.74	3.00	1.39	714.93	184.45	998.23	13.75	1 942.1 8	53.88	0.31	0.09						

8 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества										№ рецепта - твды	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	130	22.4	13.3	3.7	224.9	0.01	0.02	0.02	1.55	0.00	0.00	0.00	0.00	16.14	2.23	11.65	0.09	23.03	1.48	0.00	0.00	232	2011				
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РЕЧНЕВАЯ)	200	11.7	8.3	53.7	336.7	0.31	1.27	0.50	6.40	0.10	0.10	0.10	0.10	33.42	174.53	267.38	6.15	429.02	4.79	0.00	0.00	166	2011				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.7	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	23.62	10.37	13.56	1.30	51.47	0.00	0.00	0.00	377	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.39	0.00	0.00	0.00	0.00	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ГП					
ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН, АПЕЛЬС)	100	2.0	0.7	27.7	126.7	0.00	13.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.56	55.44	36.96	0.79	459.36	0.00	0.00	0.00	338	2011				
Итого за прием пищи:	650	38.0	22.5	110.5	799.4	0.40	15.3	0.50	8.34	0.10	0.20	0.20	0.20	88.34	249.1	346.35	8.73	988.68	6.27	0.00	0.00						
Обед																											
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.00	9.97	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	22.93	13.96	41.87	1.00	140.58	2.99	0.00	0.00	71	2011				
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	0.9	5.0	7.1	117.3	0.00	3.58	0.00	2.16	0.00	0.00	0.00	0.00	17.65	11.74	26.42	0.46	244.32	2.29	0.00	0.00	113	2011				
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	23.2	24.0	33.8	443.5	0.00	0.48	0.20	3.71	0.00	0.10	0.10	0.10	18.45	44.25	235.52	2.95	436.94	9.28	0.00	0.00	244	2011				
НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	200	0.3	0.1	25.1	103.9	0.00	20.70	0.00	0.19	0.00	0.00	0.00	0.00	17.04	9.05	7.69	0.31	91.88	0.26	0.00	0.00	437	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.78	0.00	0.00	0.00	0.00	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.00	0.00	ГП					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	38.6	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ГП					
Итого за прием пищи:	810	29.9	30.1	98.2	812.0	0.30	34.8	0.20	6.94	0.00	0.20	0.20	0.20	85.27	92.20	345.10	5.52	965.32	14.8	0.10	0.00						
Полдник																											
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	340.0	0.10	0.06	0.00	0.34	0.20	0.10	0.10	0.10	58.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.00	0.00	ГП					
РЯЖЕНКА	250	7.5	2.5	10.5	100.0	0.00	1.25	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	310.0	35.00	230.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ГП					
Итого за прием пищи:	350	20.1	9.1	57.3	440.0	0.10	1.31	0.00	0.34	0.20	0.10	0.10	0.10	368.1	51.12	348.98	0.96	128.90	2.72	0.00	0.00						
Всего за день:		88.0	61.7	265.9	2 051.4	0.89	51.45	0.87	15.62	0.30	0.70	0.70	0.70	541.79	392.49	1 040.44	15.21	2 082.9	23.81	0.10	0.00						

9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества								№ рецепта	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																									
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	230	28.5	19.6	44.6	471.2	0.06	5.16	0.08	2.22	0.10	0.33	239.82	35.53	296.01	0.89	252.96	2.38	0.04	0.04	224	2008				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛКОМ	200	3.3	3.1	26.5	148.0	0.05	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	111.41	19.03	87.89	0.40	169.61	9.00	0.00	0.00	379	2011				
СОК (ИНДУТАК.)	200	0.6	0.0	32.0	131.9	0.00	4.80	0.10	0.00	0.00	0.00	9.00	21.60	27.00	0.36	304.00	0.00	0.00	0.00	389	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.39	0.00	0.00	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПП					
Итого за прием пищи:	650	33.9	22.8	113.2	798.5	0.11	10.4	0.22	2.61	0.11	0.55	364.8	82.76	427.7	2.05	752.37	11.3	0.0	0.0						
Обед																									
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	4.9	9.2	1.4	108.0	0.00	3.23	0.00	2.37	0.00	0.00	16.09	10.67	51.69	0.62	107.59	1.96	0.00	0.00	50	2011				
СУП ПОЛЕВОЙ	250	2.9	3.0	20.2	119.4	0.10	6.60	0.20	1.47	0.00	0.00	23.65	29.26	70.34	1.13	485.13	5.00	0.00	0.00	101	2011				
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ (2 ВАРИАНТ)	130	15.6	18.5	14.0	283.7	0.07	1.35	0.09	2.12	0.00	0.08	15.34	23.46	144.97	2.03	292.60	6.16	0.05	0.00	279	2011				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	4.2	7.3	28.5	196.8	0.17	13.85	0.05	0.33	0.11	0.15	46.72	38.78	112.00	1.57	1016.72	11.26	0.05	0.00	128	2011				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	23.2	95.7	0.01	1.60	0.00	0.25	0.00	0.01	19.81	5.92	3.96	0.79	112.82	0.80	0.00	0.00	342	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.78	0.00	0.00	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.00	0.00	ПП					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	38.6	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП					
Итого за прием пищи:	940	32.4	39.1	116.9	936.8	0.54	26.71	0.39	7.32	0.11	0.33	130.81	121.29	416.56	6.94	2066.4	25.18	0.18	0.01						
Полдник																									
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	384.4	0.10	0.06	0.00	0.34	0.20	0.10	58.18	16.12	118.9	0.96	128.90	2.72	0.00	0.00	ПП					
ЧАЙ С САХАРОМ	250	0.4	0.0	19.1	77.8	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	20.08	10.63	15.57	1.55	53.41	0.00	0.00	0.00	376	2011				
Итого за прием пищи:	350	13.1	6.6	65.8	462.2	0.10	0.14	0.00	0.34	0.20	0.10	78.26	26.75	134.5	2.51	182.31	2.72	0.0	0.0						
Всего за день:		79.3	68.5	296.0	2197.4	0.83	37.3	0.67	10.2	0.43	1.07	573.9	230.8	978.8	11.5	3001.1	39.28	0.24	0.07						

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																									
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	100	0.8	0.1	2.5	14.1	0.03	10.05	0.01	0.10	0.00	0.04	23.12	14.07	42.21	1.01	141.71	3.02	0.02	0.00	71	2011				
КОТЛЕТЫ ИЛИ	130	18.0	20.3	6.4	278.3	0.06	0.62	0.08	1.94	0.00	0.10	11.83	22.07	152.29	2.28	313.53	6.68	0.05	0.00	268	2011				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.6	6.5	46.5	274.7	0.14	0.00	0.03	0.15	0.10	0.06	41.16	30.62	78.15	1.42	126.51	0.00	0.02	0.02	202	2011				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00						
Итого за прием пищи:	650	28.2	26.9	80.6	676.6	0.26	10.74	0.12	2.58	0.10	0.23	96.86	81.93	302.06	6.36	650.78	9.70	0.09	0.02						
Обед																									
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.5	6.0	8.7	95.4	0.04	5.17	0.32	2.73	0.00	0.04	29.99	20.34	43.11	0.92	301.03	3.85	0.02	0.00	67	2011				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ	250	1.9	5.1	9.1	90.3	0.07	12.50	0.26	2.29	0.00	0.05	41.38	21.88	42.64	0.98	327.88	4.16	0.03	0.00	88	2011				
ГУЛЫШ	100	15.7	15.9	3.1	331.2	0.04	1.00	0.01	2.20	0.00	0.00	14.00	20.00	150.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	260	2011				
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ (БУЛГУР)	200	0.0	6.2	0.1	55.9	0.00	0.00	0.04	0.17	0.12	0.01	13.01	1.64	2.52	0.07	1.76	0.00	0.00	0.00	181	2008				
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	5.00	2.00	8.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	38.6	0.08	0.08	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:	910	23.9	34.1	78.6	819.1	0.30	20.75	0.63	8.27	0.12	0.12	112.58	79.06	279.87	5.17	682.27	8.01	0.06	0.00						
Полдник																									
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	346.6	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	58.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02						
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	250	0.0	0.0	24.2	96.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.59	2.48	0.00	0.00	1.58	0.00	0.00	0.00	348	2011				
Итого за прием пищи:	350	12.6	6.6	71.0	443.3	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	69.77	18.60	118.98	0.96	130.48	2.72	0.02	0.02						
Всего за день:		64.8	67.7	230.2	1 938.9	0.68	31.55	0.83	11.19	0.44	0.51	279.21	179.59	700.91	12.49	1 463.53	20.43	0.17	0.04						

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Итого за весь период	761,3	661,7	2657,4	20314,5	8,54	742,79	9,90	125,17	6,91	8,00	4980,13	2354,52	8738,70	130,16	21540,42	309,67	2,21	0,47				
Среднее значение за период	76,1	66,2	265,7	2031,5	0,85	74,28	0,99	12,52	0,69	0,80	498,01	235,45	873,87	13,02	2154,04	30,97	0,22	0,05				
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,0	29,3	55,7																			

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
ШКОЛА 5-11 КЛАССЫ	613	900	350