

«СОГЛАСОВАНО»
Директор муниципального образования «Курортный район»
Иванова Н.В.
2024-2025 года

«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор ООО «КСП Гай»
Калилов И.Ш.
2024-2025 года

ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ

С УЧЕТОМ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ

В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

В ВОЗРАСТЕ С 12 ДО 18 ЛЕТ

НА ПЕРИОД УЧЕБНОГО ГОДА 2024-2025 гг

1 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/0/5	7,3	7,6	47,4	287,5	0,00	0,60	0,00	0,30	134,20	39,30	164,10	0,60	184	2008
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,9	44,6	0,00	4,02	0,00	0,60	14,47	7,24	9,95	2,01	338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		
Итого за прием пищи:	595	10,9	9,2	92,9	497,4	0,00	4,62	0,00	0,90	169,17	57,54	207,45	3,71		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,2	8,2	10,8	121,9	0,10	1,80	1,80	4,10	40,80	30,30	44,10	0,80	41	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	6,2	6,0	18,8	153,3	0,30	4,60	0,20	4,10	38,80	33,20	82,30	2,00	102	2011
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (КУРЫ)	250	2,6	3,4	16,9	108,4	0,10	6,60	0,20	1,30	25,50	24,90	61,50	1,00	101	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	50/50	8,9	11,8	9,7	186,0	0,00	0,30	0,00	1,60	23,40	14,50	90,60	1,30	294	2011
КАЛУСТА ТУШЕНАЯ	180	6,5	4,8	41,7	236,3	0,10	0,00	0,00	1,40	31,70	12,40	49,90	1,20	309	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	4,2	5,1	17,8	136,9	0,10	38,40	0,10	0,20	95,30	34,30	68,80	2,10	346	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0,00	88,00	0,20	0,00	19,30	4,90	3,10	0,50	388	2011
ХЛЕБ РУКАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		
Итого за прием пищи:	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	21,80	1,00		
Всего за день:	1305	33,5	40,4	165,4	1178,7	0,70	139,70	2,50	13,30	283,10	161,90	435,10	10,10		
		44,4	49,6	258,3	1 676,1	0,70	144,32	2,50	14,20	452,27	219,44	642,55	13,81		

2 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	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СПИВОЧНЫМ	250/0/5	8,5	7,3	43,2	272,2	0,10	0,60	0,00	1,40	135,90	22,50	125,30	0,60	184	2008		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	1,6	2,0	39,9	211,9	0,00	0,00	0,00	0,00	9,57	5,99	21,54	1,01	2008			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/0/7	0,2	0,0	15,0	61,6	0,00	1,10	0,00	0,00	15,40	5,00	5,10	0,50	377	2011		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40	2008			
Итого за прием пищи:	562	13,3	10,5	118,7	650,5	0,10	1,70	0,00	1,40	168,47	38,69	177,94	2,51				
Обед																	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,00	10,00	0,00	0,10	23,00	14,00	42,00	1,00	2008			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,7	6,3	12,4	118,6	0,00	8,60	0,20	2,40	48,40	26,10	54,00	1,30	2011			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,6	6,4	6,9	97,3	0,00	13,50	0,20	2,20	54,90	19,40	41,20	0,80	2011			
ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ	500/0/50	7,2	7,4	10,7	142,5	0,00	1,30	0,00	2,50	40,40	24,10	103,40	0,80	2011			
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,3	4,6	45,2	239,8	0,10	0,00	0,00	0,40	14,40	29,90	86,70	0,50	2011			
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,9	5,7	26,3	171,7	0,20	12,90	0,00	0,30	48,10	37,00	103,10	1,40	2011			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115,0	0,01	2,00	0,00	0,10	7,00	4,00	4,00	1,00	2008			
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20	2008			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	21,80	1,00	2008			
Итого за прием пищи:	1315	24,9	31,5	152,8	1 002,3	0,31	48,30	0,40	8,60	244,50	161,90	469,20	8,00				
Всего за день:		38,2	42,0	271,5	1 652,8	0,41	50,00	0,40	10,00	412,97	200,59	647,14	10,51				

2

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/0/5	10,5	8,5	53,4	333,1	0,20	0,60	0,00	1,70	144,90	61,60	220,70	1,80	189	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	100	0,4	0,4	9,9	44,6	0,00	4,02	0,00	0,60	14,47	7,24	9,95	2,01	338	2011		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	5,30	7,40	0,70	430	2008		
Итого за прием пищи:	595	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008		
Обед																	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,5	5,1	9,3	89,9	0,00	14,70	0,20	2,20	39,60	15,20	27,60	0,80	45	2011		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	7,2	5,6	16,9	146,4	0,10	8,20	0,60	2,50	45,20	47,30	135,50	1,50				
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	250/0/5	2,4	6,5	11,1	113,6	0,10	8,50	0,20	2,40	36,80	22,00	53,80	1,00	99	2011		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	50/0/50	14,0	16,8	3,0	225,0	0,10	0,60	0,10	0,20	23,70	14,00	121,00	1,10	290	2011		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	6,5	4,8	41,7	236,3	0,10	0,00	0,00	1,40	31,60	12,40	49,90	1,20	309	2011		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИЛОВНИКА	180	10,6	6,8	47,8	294,4	0,30	0,00	0,00	5,80	27,00	157,00	233,90	5,50	181	2008		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0,00	88,00	0,20	0,00	19,30	4,90	3,10	0,50	388	2011		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008		
Итого за прием пищи:	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	21,80	1,00		2008		
Всего за день:	1310	46,1	46,7	179,5	1341,5	0,70	120,00	1,30	15,10	231,50	280,20	659,60	12,80		2008		
		60,2	55,8	278,4	1884,5	0,90	124,62	1,30	17,40	408,77	359,54	923,65	17,71				
									3								

4 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. вл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ОВсяная со сливочным маслом	250/0/5	10,1	10,3	40,9	297,6	0,20	0,60	0,00	1,90	158,60	78,60	252,70	2,10	184	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	1,6	2,0	39,9	211,9	0,00	0,00	0,00	0,00	9,57	5,99	21,54	1,01		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	5,30	7,40	0,70	430	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
Итого за прием пищи:	555	14,9	13,5	116,4	674,8	0,20	0,60	0,00	1,90	186,07	95,09	307,64	4,21		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,00	10,00	0,00	0,10	23,00	14,00	42,00	1,00		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,7	6,3	12,4	118,6	0,00	8,60	0,20	2,40	48,40	26,10	54,00	1,30	82	2011
РАССОЛЫШЬК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,9	6,7	16,6	139,3	0,10	6,70	0,20	2,50	32,80	26,00	72,30	1,10	96	2011
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ.	60/40	7,9	23,9	11,2	291,4	0,11	1,60	0,12	2,68	13,89	16,19	82,78	1,06	283	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,3	4,6	45,2	239,8	0,10	0,00	0,00	0,40	14,40	29,90	86,70	0,50	305	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,9	5,3	28,8	168,8	0,20	12,90	0,00	0,30	48,10	37,00	103,10	1,40	128	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	2,8	132,5	0,00	88,00	0,20	0,00	19,30	4,90	3,10	0,50	388	2011
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	21,80	1,00		2008
Итого за прием пищи:	1315	26,4	48,0	163,9	1207,8	0,51	127,80	0,72	8,98	208,19	161,49	476,78	8,06		
Всего за день:	41,3	61,5	280,3	1882,6	0,71	128,40	0,72	10,88	394,26	256,58	786,42	12,27			

4

7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Вода		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																		
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/0/5	7,3	7,6	47,4	287,5	0,00	0,60	0,00	0,30	134,20	39,30	164,10	0,60	184	2008			
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,9	44,6	0,00	4,02	0,00	0,60	14,48	7,24	9,96	2,01	338	2011			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	14,8	59,3	0,00	0,00	0,00	0,00	10,90	3,90	3,70	0,40	376	2011			
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008			
Итого за прием пищи:	595	10,8	9,2	92,7	496,2	0,00	4,62	0,00	0,90	167,18	55,64	203,76	3,41					
Обед																		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	100	0,8	0,1	1,7	13,0	0,00	5,00	0,00	0,00	23,00	14,00	24,00	0,60		2008			
УКА	250/0/5	2,4	6,5	11,1	113,6	0,10	8,50	0,20	2,40	36,80	22,00	53,80	1,00	99	2011			
ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ	250	7,2	5,6	16,9	146,4	0,10	8,20	0,60	2,50	45,20	47,30	135,50	1,50					
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	50/0/50	7,2	7,4	10,7	142,5	0,00	1,30	0,00	2,50	40,40	24,10	103,40	0,80	239	2011			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	3,9	5,7	26,3	171,7	0,20	12,90	0,00	0,30	48,10	37,00	103,10	1,40	128	2011			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	6,5	4,8	41,7	236,3	0,10	0,00	0,00	1,40	31,60	12,40	49,90	1,20	309	2011			
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00	349	2011			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008			
Итого за прием пищи:	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	21,80	1,00					
Всего за день:	1310	31,2	30,9	148,7	1 004,3	0,50	35,90	0,80	9,70	241,90	166,00	504,50	7,70		2008			
	42,0	40,1	241,4	1 500,5	0,50	40,52	0,80	10,60	409,08	221,64	708,26	11,11						

7

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/0/5	10,5	8,5	53,4	333,1	0,20	0,60	0,00	1,70	144,90	61,60	220,70	1,80	189	2008	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	1,6	2,0	39,9	211,9	0,00	0,00	0,00	0,00	9,57	5,99	21,54	1,01		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008	
Итого за прием пищи:	555	15,3	11,7	128,9	710,3	0,20	0,60	0,00	1,70	174,97	78,59	275,64	3,91			
Обед																
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,00	10,00	0,00	0,10	23,00	14,00	42,00	1,00		2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,7	6,3	12,4	118,6	0,00	8,60	0,20	2,40	48,40	26,10	54,00	1,30	82	2011	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,5	6,4	6,7	95,7	0,00	13,50	0,20	2,20	54,80	19,30	40,70	0,80	87	2011	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/0/50	14,0	16,8	3,0	225,0	0,10	0,60	0,10	0,20	23,70	14,00	121,00	1,10	290	2011	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,2	5,1	17,8	136,9	0,10	38,40	0,10	0,20	95,30	34,30	68,80	2,10	346	2008	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,3	4,6	45,2	239,8	0,10	0,00	0,00	0,40	14,40	29,90	86,70	0,50	305	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115,0	0,01	2,00	0,00	0,10	7,00	4,00	4,00	1,00	394	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	21,80	1,00		2008	
Итого за прием пищи:	1315	31,9	40,3	136,4	1 048,4	0,31	73,10	0,60	6,20	274,90	149,00	452,00	9,00			
Всего за день:	8	47,2	52,0	265,3	1 758,7	0,51	73,70	0,60	7,90	449,87	227,59	727,64	12,91			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША ОВСЯНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/0/5	10,1	10,3	40,9	297,6	0,20	0,60	0,00	1,90	158,60	78,60	252,70	2,10	184	2008		
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,9	44,6	0,00	4,02	0,00	0,60	14,47	7,24	9,95	2,01	338	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/7	0,3	0,1	15,2	62,0	0,00	3,00	0,00	0,00	8,00	5,00	10,00	1,00	431	2008		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008		
Итого за прием пищи:	602	13,8	12,0	86,6	509,0	0,20	7,62	0,00	2,50	188,67	96,04	298,65	5,51				
Обед																	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,5	5,1	9,3	89,9	0,00	14,70	0,20	2,20	39,60	15,20	27,60	0,80	45	2011		
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ	250/5	3,7	3,7	20,2	129,5	0,10	6,60	0,20	0,50	23,00	23,90	65,20	1,20	100	2008		
РАССОЛЫНИК ПЕЧИНИ ГАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,9	6,7	16,6	139,3	0,10	6,70	0,20	2,50	32,80	26,00	72,30	1,10	96	2011		
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (КУРЫ)	50/50	8,9	11,8	9,7	186,0	0,00	0,30	0,00	1,60	23,40	14,50	90,60	1,30	294	2011		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	4,8	41,7	236,3	0,10	0,00	0,00	1,40	31,60	12,40	49,90	1,20	309	2011		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,9	5,7	26,3	171,7	0,20	12,90	0,00	0,30	48,10	37,00	103,10	1,40	128	2011		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115,0	0,01	2,00	0,00	0,10	7,00	4,00	4,00	1,00	394	2008		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30	16,30	0,30		2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	21,80	1,00		2008		
Итого за прием пищи:	1320	31,2	38,9	175,2	1184,2	0,51	43,20	0,60	9,20	214,80	141,10	450,80	9,30				
Всего за день:		45,0	60,9	261,8	1693,2	0,71	50,82	0,60	11,70	403,47	237,14	749,45	14,81				

9

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	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	
Итого за весь период	508,4	598,6	2 722,6	18 562,1	7,74	734,80	10,66	142,68	#####	#####	#####	142,36	
Среднее значение за период	50,8	59,9	272,3	1 856,2	0,77	73,48	1,07	14,27	428,51	265,86	782,47	14,24	
Содержание белков, жиров, углеводов в Меню за период в % от калорийности	11,0	29,0	60,0										

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	575	1323