

Утверждаю
Директор МКОУ СОШ с. Гастелло
Илющенкова Г.А.
Приказ по ОО № 2 от 09.01.2024 г.

Организованное (примерное) меню
для обучающихся МКОУ СОШ с. Гастелло
12-18 лет (осень-зима)

МЕНЮ

12-18 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ 250	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 250/30	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 180	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ 250	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ 250	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 180	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 250/30
БАТОН МОСКОВСКИЙ 70	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (говядина) 120	ПЕЧЕНЬЕ 40	ТЕФТЕЛИ "ЕЖИКИ" МЯСНЫЕ(говядина) 120	ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ 100	БАТОН МОСКОВСКИЙ 70	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 100	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ (говядина) 120	ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ 100	ВАФЛИ 40
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ 100	КАКАО НА МОЛОКЕ 200/5	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 100	БАТОН МОСКОВСКИЙ 70	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ 100	БАТОН МОСКОВСКИЙ 70	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ 200/5
СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	ГРУША 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	ЯБЛОКО 100
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ 200/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ЧАЙ С САХАРОМ 200/10	КАКАО НА МОЛОКЕ 200/5	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ЧАЙ С САХАРОМ 200/10	
ЯБЛОКО 100	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 200		НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	АПЕЛЬСИН 100	ГРУША 100	БАНАН 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	АПЕЛЬСИН 100	
	БАНАН 100		ЯБЛОКО 100				ГРУША 100		

Завтрак

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мг ретинол 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	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г																												
Завтрак																																
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ	250	7,75	5,00	33,50	211,23	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	227,48	0,00	42,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	190	2011	
БАТОН МОСКОВСКИЙ	70	3,78	0,29	24,95	117,68	0,00	0,00	0,10	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,44	13,43	16,41	0,99	0,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	001	1980
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	7,20	0,10	66,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,53	4,00	0,00	54,67	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	117,33	0,00	4,67	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15	ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200/5	4,10	4,80	14,00	117,00	1,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	218,48	0,00	30,27	0,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3	ТТК
ЯБЛОКО	100	0,36	0,36	8,64	41,36	8,80	4,40	0,56	0,00	0,04	0,00	0,08	0,00	0,00	0,24	14,08	9,68	7,04	1,92	0,12	0,00	0,00	1,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4	ТТК
Итого за прием пищи:	655	20,62	21,65	81,19	608,74	12,48	4,40	0,66	0,00	0,14	0,00	0,18	0,00	0,00	1,04	15,19	588,81	51,43	100,89	3,53	0,51	0,00	1,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100	20,62	21,65	81,19	608,74	12,48	4,40	0,66	0,00	0,14	0,00	0,18	0,00	0,00	1,04	15,19	588,81	51,43	100,89	3,53	0,51	0,00	1,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:																																

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг ретинол 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			
																									Кальций, мг		
Завтрак																											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	250/30	16,00	13,75	40,00	349,00	0,56	139,29	5,60	0,15	0,15	0,45	0,00	0,00	1,36	13,78	399,29	514,17	57,31	1,47	1,21	0,00	3,79	0,00	0,00	224	2011	
ПЕЧЕНЬЕ	40	1,33	2,67	30,67	152,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	0,00	8,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12	ТТК	
КАКАО НА МОЛОКЕ	200/5	4,70	5,00	14,00	123,50	1,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	218,32	0,00	36,91	0,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	ТТК	
ГРУША	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,80	0,16	0,01	0,01	0,01	0,01	0,08	0,01	0,08	19,00	0,00	12,00	2,00	0,08	62,00	0,40	0,00	0,00	14	ТТК	
Итого за прием пищи:	625	22,43	21,72	94,97	671,50	6,65	140,09	5,76	0,15	0,16	0,46	0,00	0,01	1,44	13,78	648,21	514,17	114,22	5,17	1,29	62,00	4,19	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																											
Всего за день:	100	22,43	21,72	94,97	671,50	6,65	140,09	5,76	0,15	0,16	0,46	0,00	0,01	1,44	13,78	648,21	514,17	114,22	5,17	1,29	62,00	4,19	0,00	0,00			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов						
		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	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг					
																											100	23,63	24,43	127,79	846,10
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	1,44	4,80	28,80	163,20	17,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	43,75	0,00	33,40	1,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	143	2011
ТЕФТЕЛИ "ЕЖИКИ" МЯСНЫЕ(говядина)	120	12,60	14,00	16,82	252,00	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,28	0,00	21,90	2,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	287	2012	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,45	4,10	8,45	76,29	3,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,97	0,00	19,60	1,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	52	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,55	0,56	29,58	140,32	0,00	0,00	2,00	0,00	0,20	0,00	0,20	1,20	27,00	20,90	0,00	30,07	1,82	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	ТТК		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,13	0,00	0,00	0,88	0,00	0,06	0,00	0,07	0,21	12,00	6,48	31,33	6,84	1,44	0,48	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1	ТТК		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА	200	0,66	0,27	19,05	93,80	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,08	0,00	4,86	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17	ТТК		
ЯВЛОКО	100	0,36	0,36	8,54	41,36	8,80	4,40	0,56	0,00	0,04	0,00	0,08	0,24	1,76	14,08	9,68	7,04	1,92	0,12	0,00	0,00	1,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4	ТТК		
Итого за прием пищи:	810	23,63	24,43	127,79	846,10	111,22	4,40	3,44	0,00	0,30	0,00	0,35	1,65	40,76	152,54	41,01	123,71	10,24	1,40	54,40	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100	23,63	24,43	127,79	846,10	111,22	4,40	3,44	0,00	0,30	0,00	0,35	1,65	40,76	152,54	41,01	123,71	10,24	1,40	54,40	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4			
Всего за 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	А, мкг Рис: Эвб.	С, мг	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли кисл ота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																										
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	250	43,53	23,51	23,16	29,83	508,44	3,11	3,73	0,20	0,30	3,70	0,74	8,82	56,51	214,25	87,40	89,54	3,11	2,86	1 334, 35	89,99	0,05	0,00	267	2012	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,00	4,16	3,73	57,58	16,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,95	0,00	16,46	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,55	0,56	29,58	140,32	0,00	2,00	0,00	0,20	0,00	0,20	0,20	1,20	27,00	20,90	0,00	30,07	1,82	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	2	ТТК	
ХЛЕБ РЖАНОМ	40	2,57	0,34	16,45	79,13	0,00	0,06	0,03	0,00	0,07	0,00	0,07	0,21	12,00	6,48	31,33	6,84	1,44	0,48	54,40	2,24	0,00	0,00	1	ТТК	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	19,05	93,80	0,00	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,08	0,00	4,86	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17	ТТК	
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	0,00	42,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11	ТТК	
Итого за прием пищи:	760	53,81	29,34	112,97	928,41	508,44	5,99	3,73	0,46	0,33	3,70	1,01	10,33	95,51	287,66	118,73	189,77	8,48	4,14	1 388, 75	92,23	0,05	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																										
Всего за день:		53,81	29,34	112,97	928,41	508,44	5,99	3,73	0,46	0,33	3,70	1,01	10,33	95,51	287,66	118,73	189,77	8,48	4,14	1 388, 75	92,23	0,05	0,00			

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		А, мкг рет. экв.	С, мг	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг			Li, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																											
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3,00	6,00	28,80	181,20	38,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	97,21	0,00	37,24	2,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	139	2011
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ (говядина)	120	13,44	14,40	10,80	225,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,65	0,00	30,61	3,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	268	2011
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	4,50	5,00	7,00	91,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	31	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,55	0,56	29,58	140,32	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,20	0,00	1,20	20,90	0,00	30,07	1,82	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	ТПК
ХЛЕБ РЖАНОМ	40	2,57	0,34	16,45	79,13	0,00	0,00	0,00	0,06	0,03	0,00	0,07	0,00	0,21	6,48	31,33	6,84	1,44	0,48	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00	0,00	1	ТПК
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,60	0,00	19,36	82,99	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	11,94	35,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20	ТПК
ГРУША	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,80	0,16	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00	0,01	19,00	0,00	12,00	2,00	0,08	62,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	14	ТПК
Итого за прием пищи:	810	29,06	25,60	122,29	847,30	45,40	0,80	3,04	0,27	0,04	0,00	0,28	1,49	39,00	160,84	31,33	126,70	46,87	1,36	116,40	2,64	0,00	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																										
Всего за день:		29,06	25,60	122,29	847,30	45,40	0,80	3,04	0,27	0,04	0,00	0,28	1,49	39,00	160,84	31,33	126,70	46,87	1,36	116,40	2,64	0,00	0,00	0,00	0,00		

9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мг рети. 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		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	16,12	13,34	26,68	293,50	0,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	138,21	0,00	22,19	3,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	210	2011	
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	100	1,00	0,20	12,17	54,83	25,00	133,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	26,01	20,00	1,00	0,38	290,09	2,00	0,00	0,00	0,00	71	2011	
БАТОН МОСКОВСКИЙ	70	3,78	0,29	24,95	117,68	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,44	41,75	16,41	0,99	0,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	001	1990	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	7,20	0,10	66,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,12	0,00	9,92	40,15	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,98	0,00	4,19	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2011	
АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	34,00	0,00	13,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19	ТТК	
Итого за прием пищи:	690	22,02	21,23	81,92	615,96	85,34	133,04	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	208,63	67,76	75,79	5,99	0,77	290,09	2,00	0,00	0,00	0,00	18	ТТК	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																										
Всего за день:		22,02	21,23	81,92	615,96	85,34	133,04	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	208,63	67,76	75,79	5,99	0,77	290,09	2,00	0,00	0,00	0,00			

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		А, мкг ретинол экв.	С, мг	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	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
																									Вит. А		
Завтрак																											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	250/30	16,00	13,75	40,00	349,00	0,56	139,29	5,60	0,15	0,45	0,00	0,00	1,36	13,78	399,29	514,17	57,31	1,47	1,21	0,00	3,79	0,00	0,00	0,00	224	2011	
ВАФЛИ	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23	ТТК	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200/5	4,10	4,80	14,00	117,00	1,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	218,48	0,00	30,27	0,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3	ТТК		
ЯБЛОКО	100	0,36	0,36	8,64	41,36	8,80	4,40	0,56	0,04	0,00	0,00	0,08	0,24	1,76	14,08	9,68	7,04	1,92	0,12	0,00	1,76	0,00	0,00	4	ТТК		
Итого за прием пищи:	625	20,46	18,91	62,64	507,36	10,45	143,69	6,16	0,15	0,45	0,00	0,08	1,60	15,54	631,85	523,85	94,62	3,88	1,33	0,00	5,55	0,00	0,00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100	20,46	18,91	62,64	507,36	10,45	143,69	6,16	0,15	0,45	0,00	0,08	1,60	15,54	631,85	523,85	94,62	3,88	1,33	0,00	5,55	0,00	0,00				
Всего за день:																											

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	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	259,58	229,96	969,50	7 048,48	537,76	1 146,06	28,81	4,03	2,21	1,43	3,70	2,60	22,77	298,07	3 633,79	1 463,11	1 198,65	104,45	13,15	2 333,12	117,11	0,05	0,00
Среднее значение за период	25,96	23,00	96,95	704,85	53,78	114,61	2,88	0,40	0,22	0,40	0,26	2,28	29,91	363,38	146,31	119,87	10,45	1,32	233,31	11,71	0,01	0,00	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,7	29,4	55,9																				

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
12-18 лет	713