

Примерное меню рационального питания для обучающихся МАОУ "Нежинский лицей Оренбургского района"
Составлено по сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Разработчики: Тутальян В.А., Могильный М.П., 2008 - 2011гг., Сборник мет.рекомендаций Санкт-Петербург, 2008г.

Возрастная категория: для детей 12 - 18 лет

Сезон: осенне-зимний

Режим питания: пн-пт завтрак с 08.45 до 10.45

пн.-пт. обед с 12.50. до 14.50

пн.-пт. полдник 16.00



Утверждаю
Директор
МАОУ "Нежинский лицей Оренбургского района"
Ж.Б. Джугламанова
2012 г.

1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов				
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, 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									
																			С, мг	В3, мг	В6, мг			В12, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг
Завтрак																											
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	7.4	10.0	33.4	289.6	0.10	1.61	0.06	0.81	0.00	0.00	0.00	170.93	24.19	141.90	1.61	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.02	0.00	0.10	0.81	0.89	0.15	19.93	4.35	69.55	0.91	56.35	8.05	0.02	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	209	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	382	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	0.4	0.4	9.5	45.6	0.02	4.00	0.01	0.63	0.00	0.02	14.40	7.20	9.90	1.98	278.00	2.00	0.01	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	340	2011
Итого за прием пищи:	560	18.0	18.0	67.6	540.0	0.20	6.13	0.19	2.64	0.89	0.30	209.86	42.34	238.15	4.90	360.15	10.05	0.03	0.01	0.03	0.01	0.03	0.01	0.03	0.01	0.03	0.01
Обед																											
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	100	1.1	0.2	3.7	23.2	0.05	9.97	0.14	0.39	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5.7	5.4	18.9	147.2	0.19	4.65	0.22	4.07	0.00	0.07	36.14	33.31	78.28	1.92	473.23	4.45	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	21.9	27.4	51.2	539.1	0.11	1.48	0.45	4.84	0.00	0.16	30.44	54.16	249.22	2.26	310.32	7.97	0.15	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	25	2011
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	346	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:	810	32.0	33.3	119.6	911.1	0.42	24.14	0.84	10.15	0.00	0.29	93.02	106.05	368.04	5.07	902.36	13.09	0.21	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03
Полдник																											
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	325.0	0.12	0.05	0.08	0.34	0.22	0.16	56.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02
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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	350	13.9	6.9	72.0	432.5	0.15	5.05	0.08	0.34	0.22	0.19	75.68	26.12	136.48	4.46	428.90	5.22	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02
Всего за день:	64.0	58.2	259.3	1 883.5	0.77	35.33	1.11	13.13	1.11	0.78	378.56	174.51	742.67	14.43	1 681.4	28.36	0.26	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	0.06	

Handwritten signature

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов				
	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г																	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																						
ОВОЩИНЫЕ ПАЛОЧКИ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.03	9.97	0.01	0.10	0.00	0.04	22.93	13.96	41.87	1.00	140.58	2.99	0.02	0.00	0.00	71	2008
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	0.00	314	2008
ШАКАРОННЫЕ 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	0.00	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	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	36.70	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	660	27.8	19.5	94.5	623.0	0.31	24.42	0.17	4.08	0.10	0.14	160.87	97.21	305.29	6.07	348.02	2.99	0.04	0.02	0.00		
Обед																						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0.8	5.1	12.5	100.5	0.03	2.76	1.06	2.70	0.00	0.04	30.61	21.23	30.59	1.34	225.69	3.51	0.03	0.00	0.00	40	2011
БОРЩ СИБИРСКИЙ	250	6.6	4.6	8.3	206.6	0.04	8.00	0.16	0.24	0.00	0.00	37.60	23.20	80.80	1.52	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	80	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	24.1	23.1	21.4	389.9	0.18	11.57	0.04	1.02	0.08	0.23	24.69	50.66	250.22	3.90	1 156.8	15.53	0.10	0.00	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	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	0.00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	810	34.6	33.2	90.1	869.8	0.32	24.35	1.26	4.84	0.08	0.29	107.10	110.29	403.21	7.96	1 434.1	19.04	0.14	0.00	0.00		
Ужин																						
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.8	6.6	46.8	111.1	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	58.18	16.12	118.98	0.96	121.50	2.72	0.02	0.00	0.00	375	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	250	0.3	0.1	28.1	115.0	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	0.00		
Итого за прием пищи:	350	12.9	6.7	74.8	440.6	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	0.00	0.00		
Всего за день:		75.3	59.3	259.5	1 933.4	0.76	51.08	1.52	9.38	0.40	0.60	347.65	234.34	837.61	15.16	2 009.4	25.50	0.20	0.00	0.00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мкг	А, мг	С, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
		26.6	13.6	24.2		297.3																
Завтрак																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ (С МОЛОКОМ СТУЩЕННЫМ)	230	3.5	5.7	9.3	102.7	0.02	0.06	0.05	0.10	0.05	0.04	83.77	5.52	57.72	0.28	25.01	0.00	0.00	0.00	0.00	224	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	1.5	1.3	22.4	107.0	0.05	0.52	0.02	0.00	0.12	113.52	19.50	87.89	0.40	169.77	9.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	20	1.5	0.1	10.0	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	0.00	432	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.8	0.2	7.3	36.9	0.05	15.20	0.01	0.20	0.00	0.03	31.50	9.90	15.30	0.09	155.00	0.00	0.14	0.00	0.00	340	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	33.9	20.9	73.2	591.2	0.23	15.78	0.08	1.49	0.05	0.20	483.39	77.52	497.71	2.37	375.58	9.00	0.14	0.00	0.00		
Обед																						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	100	1.3	0.0	4.8	25.2	0.08	100.00	0.25	0.67	0.00	0.07	7.20	9.90	14.40	0.90	163.00	3.00	0.01	0.00	0.00	71	2008
СУП С СВЕЖИМИ ОВОЩАМИ	250	1.7	2.8	13.3	213.2	0.09	6.60	0.20	1.21	0.00	0.05	21.22	21.79	49.37	0.86	464.00	4.55	0.03	0.00	0.00	103	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	100	15.0	14.4	10.4	231.3	0.07	0.85	0.06	0.15	0.00	0.12	36.89	16.68	136.86	1.25	193.47	6.46	0.09	0.02	0.00	297	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4.9	8.1	21.0	179.1	0.09	41.52	0.25	3.66	0.00	0.10	106.01	40.79	81.70	2.40	517.80	8.24	0.03	0.00	0.00	139	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	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	0.00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР		
Итого за прием пищи:	910	27.1	25.6	89.1	827.0	0.41	150.47	0.76	6.47	0.00	0.38	193.17	109.56	328.53	8.73	1 629.87	24.25	0.17	0.02	0.00		
Полдник																						
КОФЕ С ЛИМОННОМ	100	6.6	46.8	325.0	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	56.11	16.12	119.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	0.00	0.00	ПР	2011
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	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	0.00	377	2011
Итого за прием пищи:	350	13.1	6.6	66.0	404.8	0.12	1.10	0.08	0.34	0.22	0.18	87.63	28.99	135.74	2.56	192.63	2.72	0.02	0.02	0.00		
Всего за день:		74.0	53.1	228.3	1 823.0	0.76	167.35	0.92	8.30	0.27	0.76	744.11	216.07	961.98	13.66	2 196.08	35.97	0.33	0.04	0.00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	А, мг	С, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мкг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
																				В12, мкг		
Завтрак																						
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13.0	8.7	3.2	143.7	0.03	1.47	0.56	2.32	0.00	17.12	12.21	21.19	0.40	97.61	1.95	0.02	0.00	0.00			
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	4.2	7.0	28.4	326.7	0.16	13.81	0.05	0.33	0.11	46.60	38.66	111.65	1.57	1 013.5	11.23	0.05	0.00	0.00			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.7	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	23.62	10.37	13.56	1.30	51.47	0.00	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	0.4	0.3	10.0	45.6	0.02	2.00	0.00	0.36	0.00	17.10	10.80	14.40	1.80	185.00	1.00	0.01	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	620	19.5	16.1	67.0	627.1	0.24	18.12	0.61	3.40	0.11	109.04	78.64	177.60	5.47	1 343.4	14.18	0.08	0.00	0.00			
Обед																						
САЛАТ "ДАРЫ ОСЕНИ"	100	1.4	5.0	9.7	90.6	0.03	11.94	0.00	2.33	0.00	34.70	13.92	26.06	1.27	234.68	3.61	0.01	0.00	0.00			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕЛЬМЕНЯМИ	250	2.0	2.8	15.3	135.0	0.10	7.60	0.20	1.22	0.00	22.86	24.49	55.90	0.97	535.06	5.18	0.04	0.00	0.00			
ГУЛЯШ	100	17.4	17.7	3.4	299.7	0.04	1.11	0.01	2.44	0.00	15.54	22.20	166.50	2.22	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4.8	6.1	50.1	274.0	0.04	0.00	0.04	0.40	0.00	14.63	34.58	103.74	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	23.2	95.7	0.01	1.60	0.00	0.25	0.00	19.81	5.92	3.96	0.79	112.82	0.80	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	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	28.8	32.0	121.8	989.6	0.28	22.25	0.24	7.42	0.00	116.74	114.31	389.76	6.85	934.16	9.59	0.06	0.00	0.00			
Полдник																						
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	325.0	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	56.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	0.00			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	250	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	10.64	2.29	0.00	0.00	1.36	0.00	0.01	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	350	12.6	6.6	66.1	402.4	0.12	0.06	0.09	0.34	0.22	66.82	18.41	118.98	0.96	130.26	2.72	0.03	0.02	0.00			
Всего за день:	60.9	54.7	254.9	2 019.1	0.64	40.43	0.95	11.16	0.33	0.52	294.60	211.36	686.34	13.28	2 407.8	26.49	0.17	0.02	0.00			

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод. Б, 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																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, МИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.03	9.97	0.01	0.10	0.00	0.04	13.96	41.87	1.00	140.58	2.99	0.02	0.00			
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	24.8	27.5	50.8	349.5	0.10	0.59	0.32	5.25	0.00	0.16	22.57	269.55	3.20	470.93	9.88	0.10	0.01			
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	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00			
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	304.00	0.00	0.00	0.00			
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	25.80	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	720	28.0	27.7	110.6	604.9	0.19	15.43	0.43	5.74	0.00	0.30	75.25	107.28	367.83	6.21	984.54	12.87	0.12	0.01		
Обед																					
САЛАТ "ПОЛОНЬСКИЙ"	100	1.1	10.1	3.7	60.3	0.03	46.09	0.10	4.81	0.00	0.07	30.06	14.03	25.05	0.80	112.64	1.57	0.00			
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	0.0	0.0	107.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
КНЕПЛИ 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			
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	128.51	0.00	0.02			
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			
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			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	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:	940	31.8	36.9	97.7	926.3	0.32	49.24	0.32	6.44	0.37	0.34	131.27	89.00	325.69	5.09	589.80	10.98	0.16	0.04		
Узлник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	175.0	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	58.18	16.12	118.98	0.96	133.91	2.72	0.02			
КЕФИР	250	7.3	6.3	10.0	122.5	0.10	1.75	0.07	0.18	0.00	0.43	300.00	35.00	237.50	0.25	362.01	22.50	0.05			
Итого за прием пищи:	350	19.9	12.9	56.8	457.5	0.22	1.81	0.15	0.52	0.22	0.59	358.18	51.12	356.48	1.21	493.90	25.22	0.07	0.02		
Всего за день:		79.7	79.4	265.1	1988.7	0.73	66.48	0.90	12.70	0.59	1.23	564.70	247.40	1050.00	12.51	2068.24	49.07	0.35	0.07		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептов					
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	Вит. А, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. С, мг	Вит. Е, мг	Вит. Д, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг			Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Se, мг	
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7.2	8.9	31.5	236.1	0.15	1.29	0.05	0.13	0.00	0.00	141.90	46.44	178.02	2.58	0.00	0.00	0.00	189	2008	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	3.5	5.7	9.3	78.3	0.02	0.06	0.05	0.10	0.05	0.04	83.77	5.52	57.72	0.28	25.01	0.00	0.00	3	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	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	382	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	ПР		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	1.5	0.5	20.4	93.1	0.03	4.00	0.02	0.00	0.00	0.04	7.20	37.80	25.20	0.54	348.00	0.00	0.00	340	2011	
Итого за прием пищи:	550	17.4	18.9	95.5	601.7	0.26	5.87	0.14	0.62	0.05	0.21	348.90	123.85	373.32	4.67	606.10	9.00	0.00			
Обед																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ый ВАРИАНТ)	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	102	2011	
ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	130	18.1	11.6	10.6	219.6	0.03	0.04	0.06	0.69	0.34	0.07	24.14	8.18	44.94	0.66	60.45	3.74	0.01	0.00	234	2011
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	200	4.3	7.2	43.6	256.0	0.06	0.69	0.28	0.54	0.12	0.04	13.65	31.70	91.61	0.75	103.03	1.75	0.04	0.01	58	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	1.93	0.00	0.00	1.09	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	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	940	32.4	29.4	119.1	872.8	0.38	15.70	0.91	8.47	0.46	0.24	127.59	102.89	273.55	5.25	883.64	12.74	0.12	0.01		
Полдник																					
КОМПОТ ГЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	0.6	0.6	46.8	325.0	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	5.76	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	ПР	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	250	1.4	0.2	26.9	112.8	0.01	30.00	0.01	0.27	0.00	0.02	21.06	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	437.7	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:		62.8	55.1	288.2	1 912.2	0.77	51.63	1.14	9.70	0.73	0.63	556.03	255.27	776.99	11.32	1 751.2	24.84	0.15	0.03		

7 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
ОМЛЕТ С СЫРОМ	200	21.4	38.4	8.8	331.0	0.11	0.93	0.43	2.65	2.67	0.64	340.05	34.99	370.75	2.70	418.27	36.97	0.05	0.03	211	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН)	30	1.3	10.1	9.0	92.0	0.02	0.00	0.07	0.22	0.15	0.02	5.00	2.40	14.40	0.24	19.90	0.00	0.00	0.00	1	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.1	3.1	16.0	105.3	0.03	0.59	0.02	0.00	0.00	0.13	119.77	20.15	84.61	1.33	189.23	9.00	0.00	0.00	378	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	ПР	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	0.4	0.3	10.0	45.6	0.02	2.00	0.00	0.36	0.00	0.03	17.10	10.80	14.40	1.80	155.00	1.00	0.01	0.00	340	2011
Итого за прием пищи:	550	27.8	52.0	53.8	621.3	0.21	3.52	0.52	3.62	2.82	0.83	486.52	74.94	500.96	6.47	808.20	46.97	0.06	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	25	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 СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	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 КУРАТИ	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	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	910	32.7	37.3	103.3	882.1	0.38	18.03	0.47	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	0.05	0.34	0.22	0.16	58.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	13	2011
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	9	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:		74.4	96.1	229.1	1 935.8	0.74	26.61	1.02	10.31	3.14	1.33	678.19	190.26	970.10	15.86	2 065.06	63.79	0.28	0.09		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод. В, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	100	1.1	0.2	3.7	23.2	0.05	9.97	0.14	0.39	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	130	26.8	14.7	3.7	254.4	0.01	0.02	0.02	1.55	0.00	0.01	16.14	2.23	11.65	0.09	23.03	1.48	0.00	0.00		
САША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	200	11.7	7.1	53.6	225.8	0.31	1.26	0.49	6.36	0.08	0.18	33.25	174.51	267.09	6.15	428.61	4.78	0.04	0.01		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.7	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	0.02	23.62	10.37	13.56	1.30	51.47	0.00	0.00	0.00		
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		
Итого за прием пищи:	660	42.2	22.2	91.4	638.1	0.42	12.09	0.65	8.89	0.08	0.26	79.91	197.01	317.50	8.14	541.81	6.26	0.04	0.01		
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.3	6.0	8.2	92.7	0.04	4.10	0.30	2.70	0.00	0.04	24.13	18.68	40.48	0.87	284.05	3.85	0.02	0.00		
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	0.9	5.0	7.1	77.3	0.05	3.58	0.00	2.16	0.00	0.03	17.65	11.74	26.42	0.46	244.32	2.29	0.01	0.00		
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	24.8	27.5	50.8	549.5	0.10	0.59	0.32	5.25	0.00	0.16	22.57	56.55	269.65	3.20	470.93	9.88	0.10	0.01		
НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	200	0.2	0.1	24.6	101.2	0.01	15.52	0.00	0.14	0.00	0.01	14.84	7.24	5.76	0.23	69.23	0.19	0.00	0.00		
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	51.50	0.00	0.01	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	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:	810	30.3	38.8	110.8	915.4	0.26	23.79	0.62	11.03	0.00	0.26	88.49	107.41	375.91	5.56	1 120.13	16.21	0.14	0.01		
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	335.0	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	58.18	16.12	118.98	0.96	1 28.90	2.74	0.02	0.02		
РЯЖЕНКА	250	7.5	2.5	10.5	30.0	0.05	1.25	0.00	0.00	0.00	0.00	310.00	35.00	230.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	350	20.1	9.1	57.3	425.0	0.17	1.31	0.08	0.34	0.22	0.16	368.18	51.12	348.98	0.96	1 28.90	2.72	0.02	0.02		
Всего за день:		92.7	70.1	259.5	1 978.5	0.85	37.19	1.35	20.26	0.30	0.68	556.58	355.54	1 042.39	14.66	1 790.84	25.19	0.20	0.04		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	B1, г	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																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	0.6	0.2	7.3	36.9	0.05	15.20	0.01	0.20	0.00	0.03	31.50	9.90	15.30	0.09	155.00	0.00	0.14	0.00	340	2011
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	230	28.8	19.6	14.6	371.2	0.06	5.16	0.06	2.22	0.10	0.33	239.26	35.53	296.01	0.89	252.96	2.38	0.04	0.04	224	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	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
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	34.4	23.0	58.5	603.5	0.19	20.88	0.11	2.81	0.10	0.49	386.77	71.06	416.00	1.78	603.37	11.38	0.18	0.04		
Обед																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	100	1.3	0.0	4.8	25.2	0.08	100.00	0.25	0.67	0.00	0.07	7.20	9.90	14.40	0.90	163.00	3.00	0.01	0.00	71	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.7	4.3	16.8	287.0	0.09	6.00	0.20	2.44	0.00	0.05	25.00	26.00	73.00	1.00	485.07	4.40	0.03	0.00	96	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17.3	22.0	19.2	344.6	0.16	9.67	0.29	3.30	0.00	0.19	30.97	40.90	191.06	2.39	785.11	11.13	0.14	0.02	309	2008
КОМЛОТ 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	0.06	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	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	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:	810	24.5	26.7	84.0	847.2	0.40	119.27	0.74	7.44	0.00	0.34	92.18	95.92	316.02	5.88	1597.60	19.33	0.19	0.02		
Полдник																					
КОПИРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	2.6	6.6	46.8	325.0	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	57.18	16.12	116.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	PP	
ЧАЙ САХАРНЫЙ	250	0.4	1.0	19.1	77.8	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	10.38	10.63	15.57	1.55	53.41	0.00	0.00	0.00	376	2011
Итого за прием пищи:	350	1.1	6.6	65.8	402.8	0.12	0.14	0.08	0.34	0.22	0.18	76.26	26.75	134.55	2.51	162.31	2.72	0.02	0.02		
Всего за день:	1710	71.9	56.4	208.3	1853.4	0.71	140.29	0.93	10.59	0.32	1.01	557.21	193.73	866.57	10.17	2383.28	33.43	0.39	0.08		

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	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Mg, мг			Na, мг	Cl, мг	S, мг	Zn, мг	Cu, мкг	Mn, мкг									
						Витамин														Мг	Мг							Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг
Завтрак																																				
ОВОЩНЫЕ ПАЛОЧКИ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.03	9.97	0.01																												
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130	16.4	20.7	10.1	222.8	0.10	1.19	0.36																												
САКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.6	6.5	46.5	274.7	0.14	0.00	0.03																												
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00																												
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00																												
Итого за прием пищи:	650	26.7	27.4	84.3	621.0	0.30	11.23	0.40																												
Обед																																				
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЙ ВАЛЬС"	100	5.9	15.5	1.4	168.3	0.04	3.23	0.02																												
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1.9	5.1	9.1	90.3	0.07	12.50	0.26																												
ГУЛЯШ	100	17.4	17.7	3.4	299.7	0.04	1.11	0.01																												
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ (БУЛГУР)	200	8.7	7.2	50.8	237.0	0.17	0.00	0.04																												
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВИТОШКА"	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00																												
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00																												
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00																												
Итого за прием пищи:	910	37.0	45.6	94.6	928.7	0.38	16.84	0.33																												
Полдник																																				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	325.0	0.12	0.06	0.08																												
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	250	0.0	0.0	24.2	96.8	0.00	0.00	0.00																												
Итого за прием пищи:	350	12.6	6.6	71.0	421.7	0.12	0.06	0.08																												
Всего за день:		76.3	79.6	249.9	1 971.5	0.80	28.13	0.81																												

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
Итого за весь период	731,9	662,0	2 502,1	19 299,1	7,53	644,52	122,80	7,68	8,10	4 975,74	2 304,53	8 884,21	136,66	19 650,20	333,82	2,51	0,52
Среднее значение за период	73,2	66,2	250,2	1 929,9	0,75	64,45	1,07	12,28	0,77	497,57	230,45	888,42	13,67	1 965,02	33,38	0,25	0,05
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,2	30,9	53,9														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
ШКОЛА 5-11 КЛАССЫ	610	876	350