|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Примерное меню рационального питания для обучающихся МАОУ "Нежинский лицей"  Составлено по сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Разработчики Тутельян В.А.,Могильный М.П. 2008 - 2011гг.,Сборник мет.рекомендаций Санкт.Питер. 2008г.  Возрастная категория для детей ОВЗ 12 - 18 лет  Сезон осенне - зимний  Режим питания :пн-птн завтрак с 08.35 до 12.00  ll завтрак 12.00 до 12.20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|
| **1 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** | **E, мг** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 5.9 | | 8.0 | 26.7 | 289.6 | 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 |
| 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 |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 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 | 209 | 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 | | 0.4 | 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 | 340 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **560** | **16.6** | | **16.0** | **60.9** | **540.0** | 0.18 | 5.81 | 0.18 | 2.48 | 0.89 | | 0.30 | 175.67 | 37.50 | 209.77 | 4.58 | 360.15 | 10.05 | 0.03 | 0.01 |  |  |
| **l l Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 20 | 2.5 | | 1.3 | 9.4 | 59.5 | 0.02 | 0.01 | 0.02 | 0.07 | 0.04 | | 0.03 | 11.64 | 3.22 | 23.80 | 0.19 | 25.78 | 0.54 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 0.9 | | 0.2 | 18.2 | 77.4 | 0.02 | 3.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.02 | 12.60 | 7.20 | 12.60 | 2.52 | 216.00 | 1.80 | 0.00 | 0.00 | 389 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **200** | **3.4** | | **1.5** | **27.5** | **136.9** | 0.04 | 3.61 | 0.02 | 0.07 | 0.04 | | 0.05 | 24.24 | 10.42 | 36.40 | 2.71 | 241.78 | 2.34 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | | **20.0** | | **17.5** | **88.5** | **676.9** | 0.22 | 9.42 | 0.20 | 2.55 | 0.93 | | 0.35 | 199.91 | 47.92 | 246.17 | 7.29 | 601.93 | 12.39 | 0.03 | 0.01 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 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** | **E, мг** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩНЫЕ 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 | 71 | 2008 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 130 | 18.1 | | 13.8 | 16.5 | 201.1 | 0.10 | 15.53 | 0.14 | 3.50 | 0.00 | | 0.16 | 79.63 | 36.89 | 159.26 | 1.94 | 237.81 | 7.23 | 0.13 | 0.02 | 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 | ПР |  |
| **Итого за прием пищи:** | **660** | **29.1** | | **20.5** | **95.7** | **623.0** | 0.32 | 25.57 | 0.18 | 4.34 | 0.10 | | 0.30 | 166.77 | 99.94 | 317.09 | 6.21 | 586.83 | 10.22 | 0.17 | 0.04 |  |  |
| **l l Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 30 | 3.8 | | 2.0 | 14.0 | 89.3 | 0.03 | 0.02 | 0.03 | 0.11 | 0.06 | | 0.05 | 17.46 | 4.83 | 35.70 | 0.29 | 38.67 | 0.81 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180 | 0.3 | | 0.0 | 13.8 | 57.3 | 0.00 | 0.75 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.02 | 21.12 | 9.22 | 11.98 | 1.15 | 45.56 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 377 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **210** | **4.1** | | **2.0** | **27.9** | **146.6** | 0.03 | 0.77 | 0.03 | 0.11 | 0.06 | | 0.07 | 38.58 | 14.05 | 47.68 | 1.44 | 84.23 | 0.81 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | | **33.2** | | **22.5** | **123.6** | **769.5** | 0.35 | 26.34 | 0.21 | 4.45 | 0.16 | | 0.37 | 205.35 | 113.99 | 364.77 | 7.65 | 671.06 | 11.03 | 0.17 | 0.04 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **E, мг** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ( С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ) | 230 | 34.1 | | 17.4 | 31.0 | 297.4 | 0.09 | 1.50 | 0.10 | 2.84 | 0.14 | | 0.42 | 294.40 | 46.08 | 349.57 | 1.33 | 403.17 | 4.93 | 0.05 | 0.03 | 224 | 2008 |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | 30 | 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 | 3 | 2011 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 1.5 | | 1.3 | 22.4 | 107.0 | 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 |
| 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 | 0.8 | | 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 | 340 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **580** | **41.3** | | **24.7** | **80.0** | **591.3** | 0.24 | 17.28 | 0.18 | 3.53 | 0.19 | | 0.62 | 527.79 | 87.60 | 527.28 | 2.50 | 778.75 | 13.93 | 0.19 | 0.03 |  |  |
| **l l Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 30 | 3.8 | | 2.0 | 14.0 | 89.3 | 0.03 | 0.02 | 0.03 | 0.11 | 0.06 | | 0.05 | 17.46 | 4.83 | 35.70 | 0.29 | 38.67 | 0.81 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 5.1 | | 5.6 | 8.2 | 104.8 | 0.05 | 0.94 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | | 0.19 | 183.60 | 20.16 | 129.60 | 0.14 | 262.80 | 16.20 | 0.00 | 0.00 | 385 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **210** | **8.9** | | **7.6** | **22.3** | **194.0** | 0.08 | 0.96 | 0.06 | 0.11 | 0.06 | | 0.24 | 201.06 | 24.99 | 165.30 | 0.43 | 301.47 | 17.01 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | | **50.2** | | **32.3** | **102.2** | **785.4** | 0.32 | 18.24 | 0.24 | 3.64 | 0.25 | | 0.86 | 728.85 | 112.59 | 692.58 | 2.93 | 1 080.2 2 | 30.94 | 0.19 | 0.03 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4 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** | **E, мг** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, 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 | 320.7 | 0.16 | 13.78 | 0.05 | 0.33 | 0.11 | | 0.15 | 46.48 | 38.57 | 111.37 | 1.57 | 1 011.0 5 | 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 | | 0.02 | 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 | 0.03 | 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:** | **620** | **20.3** | | **16.3** | **66.9** | **627.1** | 0.24 | 18.09 | 0.61 | 3.40 | 0.11 | | 0.23 | 108.92 | 78.55 | 177.32 | 5.47 | 1 340.9 3 | 14.15 | 0.08 | 0.00 |  |  |
| **l l Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН,МАНДАРИН,ЯБЛОКО,БАНАН ИЛИ ГРУША) | 100 | 1.9 | | 0.6 | 25.0 | 80.6 | 0.15 | 49.20 | 0.05 | 1.41 | 0.00 | | 0.15 | 100.80 | 77.40 | 85.50 | 4.68 | 1 133.0 0 | 5.00 | 0.18 | 0.00 | 340 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0.3 | | 0.0 | 13.7 | 55.9 | 0.00 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.02 | 14.40 | 7.60 | 11.12 | 1.11 | 38.16 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **280** | **2.2** | | **0.6** | **38.7** | **136.5** | 0.15 | 49.26 | 0.05 | 1.41 | 0.00 | | 0.17 | 115.20 | 85.00 | 96.62 | 5.79 | 1 171.1 6 | 5.00 | 0.18 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | | **22.5** | | **16.9** | **105.6** | **763.6** | 0.39 | 67.35 | 0.66 | 4.81 | 0.11 | | 0.40 | 224.12 | 163.55 | 273.94 | 11.26 | 2 512.0 9 | 19.15 | 0.26 | 0.00 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 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** | **E, мг** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ ( ОГУРЕЦ,ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ) | 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 | 71 | 2008 |
| ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ | 200 | 24.8 | | 30.6 | 51.4 | 349.5 | 0.09 | 0.80 | 0.53 | 6.69 | 0.00 | | 0.15 | 27.34 | 59.93 | 273.70 | 3.30 | 489.81 | 10.36 | 0.11 | 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 | ПР |  |
| 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 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **720** | **28.1** | | **30.8** | **111.1** | **604.9** | 0.18 | 15.64 | 0.64 | 7.18 | 0.00 | | 0.29 | 80.02 | 110.66 | 371.98 | 6.31 | 1 003.4 2 | 13.35 | 0.13 | 0.01 |  |  |
| **l l Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 30 | 3.8 | | 2.0 | 14.0 | 89.3 | 0.03 | 0.02 | 0.03 | 0.11 | 0.06 | | 0.05 | 17.46 | 4.83 | 35.70 | 0.29 | 38.67 | 0.81 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| СНЕЖОК | 180 | 5.2 | | 4.5 | 7.2 | 95.4 | 0.07 | 1.26 | 0.05 | 0.13 | 0.00 | | 0.31 | 216.00 | 25.20 | 171.00 | 0.18 | 262.80 | 16.20 | 0.04 | 0.00 | ПР |  |
| **Итого за прием пищи:** | **210** | **9.0** | | **6.5** | **21.2** | **184.7** | 0.10 | 1.28 | 0.08 | 0.24 | 0.06 | | 0.36 | 233.46 | 30.03 | 206.70 | 0.47 | 301.47 | 17.01 | 0.04 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | | **37.1** | | **37.3** | **132.3** | **789.6** | 0.28 | 16.92 | 0.72 | 7.42 | 0.06 | | 0.65 | 313.48 | 140.69 | 578.68 | 6.78 | 1 304.8 9 | 30.36 | 0.17 | 0.01 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6 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** | **E, мг** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 0.00 |  |  |
| **l l Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 30 | 3.8 | | 2.0 | 14.0 | 89.3 | 0.03 | 0.02 | 0.03 | 0.11 | 0.06 | | 0.05 | 17.46 | 4.83 | 35.70 | 0.29 | 38.67 | 0.81 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0.3 | | 0.0 | 13.7 | 55.9 | 0.00 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.02 | 14.40 | 7.60 | 11.12 | 1.11 | 38.16 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **210** | **4.1** | | **2.0** | **27.7** | **145.1** | 0.03 | 0.08 | 0.03 | 0.11 | 0.06 | | 0.07 | 31.86 | 12.43 | 46.82 | 1.40 | 76.83 | 0.81 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | | **21.5** | | **20.9** | **123.2** | **746.8** | 0.29 | 5.95 | 0.17 | 0.73 | 0.11 | | 0.28 | 380.76 | 136.28 | 420.14 | 6.07 | 682.93 | 9.81 | 0.00 | 0.00 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7 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** | **E, мг** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, 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 |  |  |
| **l l Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 30 | 3.8 | | 2.0 | 14.0 | 89.3 | 0.03 | 0.02 | 0.03 | 0.11 | 0.06 | | 0.05 | 17.46 | 4.83 | 35.70 | 0.29 | 38.67 | 0.81 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 0.9 | | 0.2 | 18.2 | 77.4 | 0.02 | 3.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.02 | 12.60 | 7.20 | 12.60 | 2.52 | 216.00 | 1.80 | 0.00 | 0.00 | 389 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **210** | **4.7** | | **2.2** | **32.2** | **166.7** | 0.05 | 3.62 | 0.03 | 0.11 | 0.06 | | 0.07 | 30.06 | 12.03 | 48.30 | 2.81 | 254.67 | 2.61 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | | **32.5** | | **54.1** | **86.0** | **787.9** | 0.26 | 7.14 | 0.55 | 3.73 | 2.88 | | 0.90 | 516.58 | 86.97 | 549.26 | 9.28 | 1 062.8 7 | 49.58 | 0.06 | 0.03 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **8 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** | **E, мг** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, 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 | 71 | 2008 |
| РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ | 130 | 22.4 | | 13.3 | 3.7 | 224.9 | 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 | 232 | 2011 |
| КАША 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 | 166 | 2011 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0.4 | | 0.0 | 15.4 | 63.7 | 0.00 | 0.84 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.02 | 23.62 | 10.37 | 13.56 | 1.30 | 51.47 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 377 | 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 | ПР |  |
| **Итого за прием пищи:** | **660** | **37.9** | | **20.9** | **91.4** | **608.7** | 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 |  |  |
| **l l Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 30 | 3.8 | | 2.0 | 14.0 | 89.3 | 0.03 | 0.02 | 0.03 | 0.11 | 0.06 | | 0.05 | 17.46 | 4.83 | 35.70 | 0.29 | 38.67 | 0.81 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| РЯЖЕНКА | 180 | 5.4 | | 1.8 | 7.6 | 72.0 | 0.04 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 223.20 | 25.20 | 165.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПР |  |
| **Итого за прием пищи:** | **210** | **9.2** | | **3.8** | **21.6** | **161.3** | 0.07 | 0.92 | 0.03 | 0.11 | 0.06 | | 0.05 | 240.66 | 30.03 | 201.30 | 0.29 | 38.67 | 0.81 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | | **47.1** | | **24.6** | **113.0** | **769.9** | 0.49 | 13.01 | 0.68 | 9.00 | 0.14 | | 0.31 | 320.57 | 227.04 | 518.80 | 8.43 | 580.48 | 7.07 | 0.04 | 0.01 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9 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** | **E, мг** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН,МАНДАРИН,ЯБЛОКО,БАНАН ИЛИ ГРУША) | 100 | 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 | 340 | 2011 |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ | 230 | 28.8 | | 19.6 | 14.6 | 371.2 | 0.06 | 5.16 | 0.08 | 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 | ПР |  |
| **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 |  |  |
| **l l Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН,МАНДАРИН,ЯБЛОКО,БАНАН ИЛИ ГРУША) | 100 | 1.9 | | 0.6 | 25.0 | 80.6 | 0.15 | 49.20 | 0.05 | 1.41 | 0.00 | | 0.15 | 100.80 | 77.40 | 85.50 | 4.68 | 1 133.0 0 | 5.00 | 0.18 | 0.00 | 340 | 2011 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180 | 0.3 | | 0.0 | 13.8 | 57.3 | 0.00 | 0.75 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.02 | 21.12 | 9.22 | 11.98 | 1.15 | 45.56 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 377 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **280** | **2.2** | | **0.6** | **38.8** | **137.9** | 0.15 | 49.95 | 0.05 | 1.41 | 0.00 | | 0.17 | 121.92 | 86.62 | 97.48 | 5.83 | 1 178.5 6 | 5.00 | 0.18 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | | **36.6** | | **23.6** | **97.3** | **741.3** | 0.34 | 70.83 | 0.16 | 4.22 | 0.10 | | 0.66 | 508.69 | 157.68 | 513.48 | 7.61 | 1 781.9 3 | 16.38 | 0.36 | 0.04 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10 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** | **E, мг** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩНЫЕ 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 | 71 | 2008 |
| КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 130 | 16.4 | | 20.7 | 10.1 | 222.8 | 0.10 | 1.19 | 0.36 | 4.81 | 0.17 | | 0.14 | 40.28 | 32.12 | 178.82 | 2.76 | 331.10 | 8.74 | 0.04 | 0.00 | 38 | 2012 |
| 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 | ПР |  |
| **Итого за прием пищи:** | **650** | **26.7** | | **27.4** | **84.3** | **621.0** | 0.30 | 11.23 | 0.40 | 5.45 | 0.27 | | 0.27 | 125.12 | 91.87 | 328.25 | 6.83 | 667.22 | 11.73 | 0.08 | 0.02 |  |  |
| **l l Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 30 | 3.8 | | 2.0 | 14.0 | 89.3 | 0.03 | 0.02 | 0.03 | 0.11 | 0.06 | | 0.05 | 17.46 | 4.83 | 35.70 | 0.29 | 38.67 | 0.81 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 5.1 | | 5.6 | 8.2 | 104.8 | 0.05 | 0.94 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | | 0.19 | 183.60 | 20.16 | 129.60 | 0.14 | 262.80 | 16.20 | 0.00 | 0.00 | 385 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **210** | **8.9** | | **7.6** | **22.3** | **194.0** | 0.08 | 0.96 | 0.06 | 0.11 | 0.06 | | 0.24 | 201.06 | 24.99 | 165.30 | 0.43 | 301.47 | 17.01 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | | **35.6** | | **35.0** | **106.6** | **815.1** | 0.38 | 12.19 | 0.46 | 5.56 | 0.33 | | 0.51 | 326.18 | 116.86 | 493.55 | 7.26 | 968.69 | 28.74 | 0.08 | 0.02 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МАОУ "Нежинский лицей"* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** | | **Пищевые вещества** | | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углеводы,** **г** | | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** | |
| Итого за весь период | | 336,3 | | 284,6 | 1078,4 | | 7645,9 | 3.32 | 247.39 | 4.05 | 46.11 | 5.07 | 5.29 | 3 724.49 | 1 303.57 | 4 651.37 | 74.56 | 11 247.09 | 215.45 | 1.36 | 0.19 | |
| Среднее значение за период | | 33.6 | | 28.5 | 107.8 | | 764.6 | 0.33 | 24.74 | 0.41 | 4.61 | 0.51 | 0.53 | 372.45 | 130.36 | 465.14 | 7.46 | 1 124.71 | 21.55 | 0.14 | 0.02 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | | 17.6 | | 33.5 | 48.9 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Возраст детей** | **Завтрак** | | **l l Завтрак** | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОВЗ 12-18 ЛЕТ | 610 | | 223 | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

.