



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ «СОШ № 10»
Т.В. Левшинова

**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 11-17 ЛЕТ
В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
В ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ**

ст. Курская
2026 г.(июнь – август)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		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	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																													
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	190	6.98	5.62	42.71	244.03	0.00	29.28	1.53	0.00	0.00	0.00	0.00	0.11	0.6	13.3	27.2	55.63	10.9	1.3	0.4	83.2	1.0	0.0	0.0	205	2012			
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.20	3.76	0.22	49.17	0.00	72.38	0.70	0.77	0.00	0.13	0.18	0.00	0.0	2.4	17.2	60.13	3.7	0.7	0.3	48.7	6.9	0.0	0.0	209	2011			
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.14	5.34	4.62	71.40	4.20	91.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.2	0.00	24.60	22.20	9.00	0.4	0.0	189.00	0.00	0.00	0.00		2008			
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И С МАСЛОМ	40	3.65	12.33	0.07	123.81	0.11	87.58	0.27	0.19	0.00	0.00	0.23	0.00	0.0	3.6	137.60	79.31	5.4	0.1	0.9	15.1	0.00	0.00	0.00	3	2008			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.25	0.23	6.08	31.32	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	115	2013			
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.19	0.00	14.00	56.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.19	7.40	5.10	0.7	0.00	25.60	0.00	0.00	0.00	430	2008			
Итого за прием пищи:	550	17.41	27.28	67.70	575.83	4.30	280.95	2.50	1.01	0.10	0.20	0.41	0.11	1.0	19.3	216.90	224.60	34.3	3.4	1.4	361.8	7.9	0.00	0.00					
Обед																													
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.48	0.08	1.50	8.37	5.98	5.98	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	2.30	13.70	25.10	8.30	0.60	0.10	84.30	1.70	0.00	0.00		2008			
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1.65	7.80	12.58	123.70	5.30	129.44	3.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.7	6.60	40.20	49.80	21.50	0.90	0.30	385.70	3.50	0.00	0.00	96	2011			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.69	5.09	24.04	153.43	12.43	32.05	0.20	0.08	0.10	0.13	0.00	0.40	1.6	12.30	54.80	105.30	35.90	1.50	0.60	914.60	10.10	0.00	0.00	321	2012			
КОТЛЕТЫ	100	14.33	16.76	5.60	220.63	0.00	0.00	2.94	0.00	0.00	0.00	0.11	1.92	0.2	3.2	6.20	14.90	158.00	24.20	2.50	2.40	274.40	5.30	0.00	0.00	272	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	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	114	2013			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.50	0.27	7.29	37.58	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	115	2013			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/15/7	0.25	0.01	14.20	58.24	1.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	13.30	8.80	6.00	0.80	0.00	37.10	0.00	0.00	377	2011			
Итого за прием пищи:	831	21.90	29.99	65.21	601.95	24.90	167.58	6.70	0.08	0.20	0.30	1.92	0.90	5.8	28.10	137.00	347.10	96.20	6.30	3.50	#####	20.80	0.10	0.00					
Всего за день:		39.31	57.27	132.91	1 177.78	29.30	448.50	9.20	1.00	0.40	0.50	2.33	1.10	6.8	47.50	353.90	571.80	130.50	9.70	4.90	#####	28.70	0.10	0.00					

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины													Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		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	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																														
ОЛАДЫ	220	18.23	25.55	109.08	720.10	0.00	94.97	4.80	0.41	0.23	0.12	0.04	0.04	2.0	70.44	49.49	160.72	28.4	1.8	1.3	240.08	4.0	0.0	0.0	449	2012				
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2.16	2.55	16.65	98.40	0.30	14.10	0.07	0.02	0.02	0.11	0.13	0.04	0.00	0.00	92.10	65.70	10.20	0.00	0.3	109.50	2.1	0.0	0.0	490	2013				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.00	0.20	20.20	92.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.2	0.2	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	240.00	2.0	0.0	0.0	442	2008				
БАНАН	100	1.43	0.47	19.11	86.40	4.00	16.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.4	0.00	7.20	25.20	37.80	0.50	0.00	348.00	0.00	0.00	0.00						
Итого за прием пищи:	550	22.82	28.77	165.04	996.90	8.30	125.07	4.87	0.43	0.30	0.25	0.18	0.11	2.7	70.68	163.22	265.62	84.4	5.2	1.6	937.58	8.1	0.00	0.00						
Обед																														
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.48	0.08	1.50	8.37	5.98	5.98	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	2.38	13.78	25.12	8.3	0.60	0.1	84.30	1.7	0.00	0.00		2008				
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2.92	5.17	16.98	122.81	0.48	156.32	0.20	0.09	0.04	0.03	0.00	0.00	0.3	1.4	22.63	34.36	7.9	0.68	0.3	64.00	1.7	0.00	0.00	106	2008				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8.92	6.98	38.65	246.35	0.00	28.32	5.07	0.09	0.24	0.13	0.00	0.3	2.4	23.75	25.24	201.45	135.33	4.72	1.5	283.8	2.4	0.00	0.00	323	2008				
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	33.55	42.37	3.20	505.71	1.3	106.41	3.84	0.00	0.11	0.24	1.08	0.9	11.7	8.1	49.30	295.32	33.3	2.88	3.9	368.8	11.4	0.2	0.00	312	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	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	114	2013				
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.20	0.20	27.90	115.00	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.00	4.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.50	0.27	7.29	37.58	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	115	2013				
Итого за прием пищи:	859	47.57	55.03	95.52	1 035.82	9.83	297.03	9.27	0.18	0.44	0.42	1.08	1.3	14.6	35.7	117.92	560.25	189.03	9.88	5.8	801.08	17.3	0.2	0.00						
Всего за день:		70.39	83.80	260.56	2 032.72	18.13	422.10	14.14	0.61	0.72	0.7	1.24	1.4	17.3	106.46	281.14	825.81	273.50	15.15	7.5	#####	25.5	0.3	0.1						

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 рет. 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																											
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ	180	7.02	7.78	28.04	205.01	0.52	43.87	2.49	0.08	0.14	0.19	0.00	0.11	1.2	11.34	118.74	177.18	77.21	2.9	1.1	281.2	10.0	0.0	0.0			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	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	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.25	0.23	6.08	31.32	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	115	2013	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.00	0.00	13.62	53.87	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.74	0.00	1.22	0.00	0.00	0.88	0.00	0.00	0.00	430	2008	
АПЕЛЬСИН	120	1.08	0.24	9.72	51.60	72.00	9.60	0.28	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.2	6.00	40.80	27.60	15.60	0.3	0.2	236.44	2.4	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	550	9.35	8.25	57.46	341.80	72.52	53.47	2.73	0.08	0.19	0.23	0.00	0.21	1.5	17.34	165.34	204.78	94.04	2.7	1.3	518.4	12.4	0.00	0.00			
Обед																											
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.66	0.12	2.29	14.49	15.09	80.07	0.24	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	0.3	6.84	8.43	15.69	12.04	0.6	0.1	174.58	1.2	0.00	0.00		2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.49	4.44	9.02	81.99	6.69	148.34	1.89	0.00	0.04	0.04	0.00	0.1	0.4	8.88	38.07	37.03	18.70	0.9	0.4	275.70	4.4	0.00	0.00	82	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.60	5.42	40.40	231.73	0.00	28.32	1.44	0.09	0.08	0.03	0.00	0.1	0.6	12.54	19.02	51.83	9.5	1.2	0.4	78.4	0.9	0.00	0.00	209	2008	
ПОДЖАРКА	100	15.36	22.42	4.97	271.87	4.0	36.96	5.24	0.00	0.07	0.13	2.10	0.4	3.3	13.44	33.16	165.23	27.60	2.6	3.0	452.00	8.1	0.00	0.00	251	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	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	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.50	0.27	7.29	37.58	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	115	2013	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180/10/7	0.25	0.01	14.20	58.24	1.16	0.1	0.00	0.00	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	6.6	13.32	8.84	6.0	0.8	0.00	37.1	0.00	0.00	393	2012	
Итого за прием пищи:	806	25.86	32.68	78.17	695.82	26.88	293.80	8.75	0.09	0.22	0.22	2.10	0.7	4.7	42.1	112.00	278.54	74.0	6.1	4.0	#####	14.7	0.00	0.00			
Всего за день:		35.21	40.93	135.63	1 037.62	99.40	347.27	11.54	0.17	0.42	0.46	2.10	0.9	6.2	59.54	277.34	483.32	168.1	8.9	5.4	#####	27.2	0.1	0.00			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		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	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	31.22	20.40	26.29	406.43	0.34	119.09	0.52	0.19	0.08	0.42	0.02	0.00	0.9	2.94	259.55	371.79	43.11	1.21	0.71	236.91	1.31	0.00	0.00	319	2013	
МОЛОКО СТУШЕННОЕ	40	2.88	3.40	22.20	131.20	0.40	18.80	0.08	0.02	0.02	0.19	0.20	0.00	0.0	0.04	122.88	87.64	13.60	0.08	0.4	146.00	2.80	0.00	0.00	490	2013	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	0.05	8.25	0.08	74.80	0.00	59.00	0.22	0.19	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.20	1.90	0.00	0.02	0.0	1.50	0.00	0.00	1	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.19	0.00	14.00	56.10	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.19	7.42	5.11	0.74	0.00	25.60	0.00	0.00	430	2008		
ЯБЛОКО	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	5.00	0.63	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.3	2.00	16.00	11.00	8.00	2.20	0.1	278.00	2.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	545	34.74	32.45	72.37	715.53	10.78	201.89	1.46	0.39	0.13	0.61	0.22	0.11	1.3	4.90	409.78	479.68	69.90	4.23	1.3	688.00	6.11	0.00	0.00			
Обед																											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.48	0.08	1.50	8.31	5.98	5.98	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.11	2.34	13.79	25.14	8.31	0.60	0.1	84.30	1.70	0.00	0.00		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	6.89	7.73	13.51	146.54	7.34	142.21	1.21	0.02	0.09	0.09	0.74	0.3	2.0	10.94	22.41	100.94	28.44	1.63	1.3	599.88	6.90	0.00	0.00	83	2012	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.66	7.56	23.67	173.11	12.24	47.08	0.33	0.12	0.14	0.13	0.00	0.4	1.9	12.11	51.21	103.79	35.14	1.40	0.6	899.60	9.90	0.00	0.00	434	2013	
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	23.44	14.07	5.17	231.33	4.12	505.03	3.50	0.00	0.20	0.20	0.00	0.1	4.5	7.24	43.21	235.29	48.80	1.30	1.1	589.28	60.20	0.00	0.00	247	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	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	114	2013		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.50	0.27	7.29	37.58	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	115	2013		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.00	0.20	20.20	92.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.2	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	809	36.97	29.89	71.34	688.93	33.68	700.36	5.10	0.14	0.41	0.46	0.74	1.0	8.5	32.99	144.70	479.12	128.80	7.70	3.4	#####	80.90	0.10	0.00			
Всего за день:		71.71	62.34	143.71	1 404.46	44.46	902.21	6.56	0.49	0.60	1.07	0.96	1.2	9.8	37.88	554.48	958.80	198.70	12.00	4.7	#####	87.10	0.10	0.00			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		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	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	210	12.93	13.98	41.37	334.76	0.08	91.28	1.58	0.11	0.08	0.10	0.42	0.11	0.6	19.4	250.84	180.46	19.6	1.5	1.4	105.5	0.9	0.0	0.0	206	2012	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	0.08	12.38	0.12	112.20	0.00	88.50	0.33	0.23	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.8	2.88	0.00	0.00	0.00	2.2	0.0	0.0	0.0	1	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.19	0.00	14.00	56.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.19	7.42	5.1	0.74	0.00	25.6	0.0	0.0	0.0	430	2008	
ЯБЛОКО	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	5.00	0.63	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.3	2.00	16.00	11.00	8.00	2.20	0.1	278.00	2.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	550	13.60	26.76	65.29	550.06	10.12	184.78	2.53	0.34	0.12	0.10	0.42	0.2	1.0	21.4	278.83	201.72	32.8	4.5	1.6	411.4	2.9	0.00	0.00			
Обед																											
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.66	0.12	2.29	14.47	15.08	80.20	0.24	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.3	6.6	8.40	15.68	12.00	0.60	0.1	174.8	1.2	0.00	0.00		2008	
ГОРОХОВЫЙ СУП	200	4.43	2.28	13.53	90.20	3.38	128.88	2.42	0.00	0.14	0.08	0.00	0.11	0.7	6.9	28.74	61.26	24.40	1.54	0.70	353.08	3.2	0.00	0.00	309		
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	250	20.93	26.59	20.33	389.22	10.88	298.19	4.08	0.00	0.17	0.21	0.52	0.90	7.7	17.63	45.68	232.78	48.54	2.92	2.8	896.48	13.10	0.10	0.00	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.50	0.27	7.29	37.58	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	115	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	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	114	2013	
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.20	0.20	27.90	115.00	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.00	4.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2008	
Итого за прием пищи:	779	27.72	29.46	71.34	646.47	31.32	507.25	6.85	0.00	0.36	0.28	0.52	1.1	8.7	31.1	89.83	313.72	88.90	6.06	3.6	#####	17.6	0.10	0.00			
Всего за день:		41.32	56.22	136.63	1 196.53	41.44	692.03	9.40	0.34	0.48	0.42	0.96	1.3	9.8	52.6	368.66	515.45	121.8	10.54	5.2	#####	20.6	0.2	0.00			

6 день																													
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептуры	Сборник рецептур
		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	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																													
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	4.90	7.27	26.04	183.94	0.48	45.70	0.78	0.10	0.08	0.13	0.00	0.04	0.3	5.74	106.22	92.17	15.94	0.3	0.5	162.4	7.9	0.0	0.0	184	2008			
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	3.65	12.83	0.08	131.29	0.11	99.35	0.27	0.15	0.01	0.08	0.23	0.0	0.0	3.65	137.79	79.50	5.43	0.11	0.5	15.14	0.0	0.0	0.0	3	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	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	114	2013			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.50	0.27	7.29	37.58	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	115	2013			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/15/7	0.25	0.01	14.20	58.24	1.16	0.11	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.63	13.32	8.80	6.07	0.8	0.0	37.11	0.00	0.00	0.00	377	2011			
ЯБЛОКО	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	5.00	0.63	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	0.3	2.00	16.00	11.00	8.00	2.2	0.1	278.00	2.00	0.00	0.00		2008			
Итого за прием пищи:	606	10.70	20.78	57.41	458.05	11.73	150.16	1.68	0.29	0.08	0.22	0.23	0.14	0.7	12.03	273.32	191.47	35.44	3.5	1.2	492.68	9.9	0.00	0.00					
Обед																													
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.48	0.08	1.50	8.37	5.98	5.98	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.11	2.34	13.79	25.12	8.3	0.6	0.1	84.3	1.7	0.00	0.00		2008			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3.93	6.32	18.88	144.21	3.68	165.94	1.21	0.29	0.07	0.07	0.09	0.1	0.6	10.24	31.11	60.44	17.6	0.9	0.4	293.27	4.6	0.00	0.00	85	2012			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.61	5.66	40.46	234.06	0.00	29.74	1.46	0.09	0.08	0.03	0.00	0.1	0.6	12.64	26.38	53.44	9.9	1.2	0.4	78.8	0.9	0.00	0.00	309	2011			
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	20.55	12.18	3.92	197.92	0.4	25.82	2.80	0.00	0.11	0.18	0.00	0.00	3.8	0.00	35.02	209.04	34.2	1.0	0.7	370.78	50.9	0.00	0.00	234	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	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	114	2013			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.50	0.27	7.29	37.58	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	115	2013			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.00	0.00	18.16	71.82	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.48	0.00	1.8	0.00	0.00	1.2	0.00	0.00	0.00	349	2011			
Итого за прием пищи:	809	33.07	24.49	90.21	693.96	10.07	229.08	5.33	0.34	0.34	0.28	0.03	0.2	5.3	25.22	114.70	348.04	71.98	3.8	1.8	828.4	58.3	0.00	0.00					
Всего за день:		43.77	45.27	147.62	1152.01	21.80	379.24	7.01	0.59	0.42	0.50	0.26	0.4	6.0	37.22	388.02	539.51	107.32	7.3	3.0	#####	68.2	0.00	0.00					

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептуры	Сборник рецептур
		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	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																													
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	5.92	8.42	41.44	259.62	0.5	52.40	0.35	0.11	0.06	0.16	0.00	0.00	0.6	8.1	125.74	148.39	33.80	0.50	1.00	205.12	10.50	0.00	0.00	274	2013			
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	3.65	12.83	0.08	131.29	0.11	99.35	0.27	0.15	0.01	0.06	0.23	0.00	0.00	3.65	137.79	79.50	5.40	0.10	0.50	15.16	0.00	0.00	0.00	3	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	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	114	2013			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.25	0.23	6.08	31.32	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	115	2013			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/15/7	0.25	0.01	14.20	58.24	1.16	0.11	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	13.30	8.80	6.00	0.80	0.00	37.10	0.00	0.00	0.00	377	2011			
Итого за прием пищи:	552	11.07	21.49	61.80	480.47	1.84	151.86	0.62	0.26	0.07	0.22	0.22	0.10	0.7	12.4	276.84	236.65	45.30	1.40	1.60	257.38	10.50	0.00	0.00					
Обед																													
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.66	0.12	2.29	14.47	15.08	80.20	0.24	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	0.30	6.60	8.44	15.66	12.00	0.60	0.10	174.80	1.20	0.00	0.00		2008			
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2.08	6.43	13.74	117.91	3.68	152.56	1.44	0.08	0.06	0.04	0.00	0.10	0.50	6.70	25.35	39.40	15.40	0.70	0.30	271.43	2.80	0.00	0.00	101	2008			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8.92	6.96	38.65	246.35	0.00	28.32	5.00	0.09	0.24	0.13	0.00	0.30	2.40	23.70	25.62	201.50	135.30	4.70	1.50	283.82	2.40	0.00	0.00	324	2008			
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	11.24	18.14	6.75	225.56	1.30	0.00	4.56	0.00	0.06	0.08	1.46	0.20	2.20	9.60	19.40	120.20	16.80	1.70	2.10	253.00	5.20	0.00	0.00	283	2008			
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0.90	4.90	3.60	61.00	1.00	0.15	0.10	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00	10.00	5.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	364	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	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	114	2013			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.50	0.27	7.29	37.58	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	115	2013			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/15/7	0.25	0.01	14.20	58.24	1.16	0.11	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	13.30	8.80	6.00	0.80	0.00	37.10	0.00	0.00	0.00	377	2011			
Итого за прием пищи:	881	25.55	36.83	86.52	761.11	22.25	261.34	11.44	0.17	0.40	0.28	1.45	0.7	5.7	47.3	96.15	395.67	190.80	8.80	4.10	#####	11.60	0.00	0.00					
Всего за день:		36.62	58.32	148.32	1 241.58	24.09	413.20	12.06	0.43	0.40	0.50	1.72	0.80	6.40	59.80	373.00	632.32	236.10	10.30	5.80	#####	22.10	0.10	0.00					

8 день																											
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		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	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0.56	0.07	1.74	9.77	6.58	6.98	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.11	2.78	16.04	29.30	9.77	0.71	0.11	98.30	2.00	0.00	0.00			2008	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	16.51	28.76	3.00	322.43	0.28	307.93	6.13	2.88	0.08	0.50	0.68	0.11	0.2	8.77	121.58	258.98	20.08	2.92	1.60	248.48	29.40	0.00	0.00	214	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	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	114	2013		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/15/7	9.56	0.01	32.92	167.61	3.12	0.11	0.00	0.00	0.00	0.43	0.00	0.00	3.2	0.63	231.62	372.19	200.11	36.98	0.00	#####	0.00	0.00	0.00	377	2011	
АПЕЛЬСИН	100	0.90	0.20	8.10	43.00	60.00	8.00	0.22	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.2	5.00	34.00	23.00	13.00	0.30	0.20	197.00	2.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	602	27.53	29.04	45.76	542.81	70.38	323.02	6.42	2.88	0.17	1.03	0.68	0.2	3.7	17.18	403.22	683.44	242.91	40.88	1.90	#####	33.50	0.00	0.00			
Обед																											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.66	0.12	2.27	14.39	14.98	79.53	0.22	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	6.58	8.30	15.68	11.90	0.68	0.11	173.40	1.20	0.00	0.00			2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1.44	5.78	6.72	82.57	9.98	134.34	2.68	0.00	0.00	0.00	0.00	0.11	0.50	7.88	38.80	34.51	17.20	0.80	0.30	258.48	3.20	0.00	0.00	88	2011	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	300	19.12	22.95	32.11	398.06	18.21	29.42	5.13	0.00	0.22	0.24	2.16	0.50	5.30	26.77	40.93	260.44	64.40	4.23	3.60	#####	17.20	0.10	0.00	259	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	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	114	2013		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.50	0.27	7.29	37.58	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	115	2013		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.00	0.20	19.80	86.00	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.88	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	829	23.72	29.32	68.19	618.56	47.12	243.25	8.21	0.00	0.33	0.30	2.16	1.20	6.2	41.20	102.11	324.50	101.50	8.40	4.10	#####	21.60	0.10	0.00			
Всего за день:		51.25	58.36	113.95	1161.37	117.48	566.31	14.63	2.88	0.50	1.33	2.88	1.40	10.00	58.48	505.33	#####	344.50	49.30	6.10	#####	55.20	0.20	0.00			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины													Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		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	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	Ф, мг	Se, мг						
Завтрак																														
КАША ПШЕННАЯ С МОЛОКОМ И МАСЛОМ	200	5.27	7.14	26.00	184.88	0.48	42.62	0.77	0.08	0.11	0.13	0.00	0.11	0.3	9.9	115.9	128.8	31.0	0.82	0.7	187.9	9.3	0.0	0.0						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4.93	12.96	14.83	196.60	0.11	99.35	0.76	0.15	0.04	0.07	0.23	0.04	0.5	8.0	141.98	99.75	13.5	0.73	0.7	42.9	0.8	0.0	0.0	3	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	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	0.0	114	2013				
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.19	0.00	14.00	56.10	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.15	7.42	5.11	0.72	0.0	25.6	0.0	0.0	430	2008					
ЯБЛОКО	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	5.00	0.63	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	0.3	2.0	16.00	11.00	8.00	2.20	0.1	278.00	2.00	0.00	0.00		2008				
Итого за прием пищи:	560	10.79	20.50	64.63	484.58	10.63	146.91	2.16	0.23	0.18	0.23	0.23	0.2	1.2	19.9	284.1	247.03	57.7	4.54	1.7	534.5	12.2	0.0	0.0						
Обед																														
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.48	0.08	1.51	8.44	6.03	6.03	0.08	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.11	2.4	13.8	25.3	8.44	0.64	0.1	86.0	1.8	0.0	0.0		2008				
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2.91	3.62	16.96	109.35	0.48	146.88	0.15	0.08	0.04	0.03	0.00	0.00	0.3	1.4	22.4	34.02	7.9	0.63	0.3	63.7	1.7	0.0	0.0	106	2008				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.71	5.88	24.03	160.25	12.43	36.88	0.25	0.09	0.15	0.13	0.00	0.4	1.6	12.2	51.96	105.1	35.7	1.48	0.6	913.88	10.1	0.0	0.0	336	2008				
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	20.32	30.48	5.63	357.80	0.00	18.88	2.61	0.08	0.02	0.02	0.00	0.00	0.4	0.00	8.08	33.42	9.3	0.75	0.0	33.6	0.0	0.0	0.0	314	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.66	0.36	40.27	176.33	0.00	0.00	1.45	0.00	0.08	0.03	0.00	0.1	1.1	13.0	11.34	54.68	21.8	1.63	0.6	83.2	2.5	0.0	0.0	114	2013				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.50	0.27	7.29	37.58	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	115	2013					
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/15/7	0.25	0.01	14.20	58.24	1.16	0.1	0.00	0.00	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.6	13.32	8.84	6.0	0.84	0.0	37.1	0.0	0.0	0.0	377	2011				
Итого за прием пищи:	831	32.83	40.68	109.89	907.99	20.10	208.76	4.60	0.21	0.3	0.24	0.00	0.6	3.6	29.8	120.96	261.36	89.4	5.90	1.7	#####	16.2	0.0	0.0						
Всего за день:		43.62	61.18	174.52	1 392.57	30.73	355.73	6.76	0.44	0.48	0.47	0.23	0.8	4.8	49.7	405.0	508.38	147.2	10.4	3.4	#####	28.4	0.1	0.0						

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		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	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ВЯЗКАЯ	200	5.48	7.96	24.20	185.67	0.48	42.62	0.92	0.08	0.11	0.14	0.00	0.00	0.2	5.73	117.62	150.02	41.3	1.04	1.11	218.12	9.7	0.0	0.0	253	2013	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.33	8.38	14.83	140.11	0.00	59.00	0.72	0.19	0.00	0.00	0.00	0.00	0.4	4.33	5.40	22.19	8.10	0.60	0.2	29.20	0.80	0.0	0.0	1	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	114	2013	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180/10/7	0.25	0.01	14.20	58.24	1.16	0.1	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.6	13.30	8.80	6.0	0.80	0.00	37.1	0.00	0.00	0.0	393	2012	
БАНАН	100	1.50	0.50	21.00	96.00	10.00	20.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.6	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60	0.00	348.00	0.00	0.00	0.0		2008	
Итого за прием пищи:	542	8.56	16.85	74.23	480.02	11.64	121.73	1.64	0.23	0.18	0.22	0.00	0.11	1.4	10.73	144.34	208.97	97.4	3.04	1.3	632.40	10.60	0.00	0.00			
Обед																											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.48	0.08	1.50	8.37	5.98	5.98	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.11	2.30	13.70	25.10	8.3	0.60	0.1	84.30	1.70	0.0	0.0		2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.87	4.44	10.52	89.86	8.18	167.50	1.98	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.50	11.00	40.00	42.50	22.60	1.00	0.40	350.00	5.20	0.00	0.00	82	2011	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	300	30.84	35.37	46.91	607.13	2.10	527.74	1.02	0.17	0.13	0.24	0.83	0.90	10.30	22.34	52.30	334.50	64.5	3.10	4.20	430.60	11.50	0.20	0.00	304	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	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	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.50	0.27	7.29	37.58	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	115	2013	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.00	0.20	20.20	92.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	829	35.69	40.34	86.42	834.94	20.24	701.29	3.00	0.17	0.22	0.33	0.83	1.20	11.20	36.00	120.14	416.14	103.50	7.60	4.90	#####	20.60	0.20	0.00			
Всего за день:		44.25	57.19	160.65	1 314.96	31.88	823.02	4.67	0.40	0.40	0.55	0.83	1.30	12.60	46.73	264.44	625.14	201.00	10.77	6.30	#####	31.20	0.20	0.00			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	A, мкг рет. экв.	E, мг	D, мкг	B1, мг	B2, мг	B12, мкг	B6, мкг	PP, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг			F, мг	Se, мг
Итого за весь период	477.45	580.88	1 554.50		13 111.60	458.71	5 349.68	96.03	7.44	4.92	6.60	13.49	11.11	90.20	555.99	3 771.44	6 668.51	1 929.05	144.65	52.71	20 089.45		1.70	0.34
Среднее значение за период	47.75	58.09	155.45		1 311.16	45.87	534.97	9.60	0.74	0.49	0.66	1.35	1.11	9.02	55.60	377.14	666.85	192.91	14.47	5.27	2 008.95		0.17	0.03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.6	39.9	45.5																					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
11-17 лет	561	826