

"Согласовано"  
Начальник лагеря \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

"Утверждаю"  
Генеральный директор  
ООО "Комбинат "Специальный питани́й"  
Ивченко С.В.  
" 09 " 2015 г.

Основное меню городских лагерей для учащихся общеобразовательных школ и лагерей внешкольного образования возрастной группы 12-18 лет (составлено в соответствии с п.8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

**1 день**



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. р-н, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг	С, мг	Se, мг								
<b>Завтрак</b>																											
Каша "Дружка" молочная жидкая с маслом сливочным	200/10	5.9	9.9	35.0	265.7	0.10	0.50	34.80	0.20	0.10	105.70	32.90	131.40	0.80	0.90	191.80	49.20	0.00	0.00	175	2015						
Какао с малым количеством сахара	200	4.1	3.5	17.6	119.0	0.06	1.60	24.40	0.00	0.19	152.20	21.30	124.60	0.50	0.60	0.00	3.00	0.00	0.00	382	2015						
Сыр порционный в инд.упак.	16	3.6	2.4	0.0	46.0	0.00	0.90	22.50	0.00	0.60	63.00	5.00	135.00	0.10	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00								
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00								
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00								
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>588</b>	<b>16.4</b>	<b>17.2</b>	<b>80.7</b>	<b>570.4</b>	<b>0.16</b>	<b>16.00</b>	<b>81.70</b>	<b>0.20</b>	<b>0.89</b>	<b>348.30</b>	<b>79.50</b>	<b>430.80</b>	<b>4.90</b>	<b>2.50</b>	<b>592.30</b>	<b>55.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>								
<b>Обед</b>																											
Суп картофельный с горошком луценым, мясом (кюне)	255	6.5	6.4	16.6	161.9	0.13	5.76	0.00	0.00	0.08	43.41	36.89	98.49	2.26	0.38	0.00	65.11	0.00	0.00	102	2015						
Бризоль Хрустцая	100	26.0	26.9	3.6	383.0	0.00	0.60	53.20	0.30	0.30	346.80	26.90	301.00	1.30	2.80	188.80	47.00	0.10	0.00	ТК							
Макаронные изделия отварные	200	8.4	5.4	53.4	301.1	0.10	0.00	16.60	0.10	0.00	43.80	15.60	63.20	1.50	0.50	95.70	133.10	0.00	0.00	309	2015						
Хлеб ржаной	23	1.5	0.3	7.7	40.0	0.00	0.00	0.00	0.00	4.10	4.40	20.00	0.90	0.30	31.30	1.30	0.00	0.00	0.00								
Напиток из смеси сухофруктов	200	0.6	0.0	32.0	132.9	0.01	0.70	0.00	0.00	0.02	32.37	17.48	23.38	0.70	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	349	2015						
Кондитерское изделие	70	4.5	8.0	31.4	215.0	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								
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	0.20	32.80	0.90	0.00	0.00								
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>873</b>	<b>49.4</b>	<b>47.7</b>	<b>157.5</b>	<b>1299.3</b>	<b>0.24</b>	<b>7.06</b>	<b>69.80</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>475.98</b>	<b>109.57</b>	<b>527.37</b>	<b>7.16</b>	<b>4.18</b>	<b>348.60</b>	<b>247.61</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>								
<b>Всего за день:</b>		<b>65.8</b>	<b>64.9</b>	<b>238.2</b>	<b>1869.7</b>	<b>0.40</b>	<b>23.06</b>	<b>151.50</b>	<b>0.60</b>	<b>1.29</b>	<b>824.28</b>	<b>189.07</b>	<b>958.17</b>	<b>12.06</b>	<b>6.68</b>	<b>940.90</b>	<b>303.51</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>								

## 2 День

Применение	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур													
			Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг																							
																					В6, мг	В12, мг	В9, мкг	В5, мг	В7, мг	В11, мг	В15, мг	В17, мг			В19, мкг	В20, мг	В21, мг	В22, мг	В23, мг	В24, мг	В25, мг	В26, мг	В27, мг	В28, мг	В29, мг	В30, мг	
<b>Завтрак</b>																																											
Шницель из свинины		90	12.5	21.4	11.8	287.8	0.00	0.20	0.00	0.00	0.10	15.60	24.90	157.00	2.50	0.10	43.40	24.80	0.00	0.00	0.00	111	2015																				
Пюре картофеля		180	3.9	3.2	26.3	153.3	0.20	12.50	9.90	0.00	0.10	45.30	35.10	101.10	1.40	0.70	914.60	50.10	0.00	0.00	0.00	280	2015																				
Батон калорийный		25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	0.20	32.80	0.90	0.00	0.00	0.00	302	2015																				
Чай с низким содержанием сахара		200/10	0.1	0.0	10.0	40.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015																					
Фрукт		130	0.5	0.4	13.4	61.1	0.00	2.60	0.00	0.00	0.00	22.20	14.00	16.70	2.30	0.20	201.50	1.30	0.00	0.00	0.00	343	2003																				
<b>Итого за прием пищи:</b>																						635	18.9	25.7	74.4	607.7	0.20	15.33	9.90	0.00	0.20	99.70	83.70	300.90	6.98	1.20	1192.30	77.10	0.00	0.00	0.00		
<b>Обед</b>																																											
Суп с макаронными изделиями и курицей		250/20	6.5	7.0	52.0	152.0	0.05	1.00	0.00	0.00	0.02	32.30	18.00	52.80	0.70	0.50	0.00	69.20	0.00	0.00	0.00	111	2015																				
Урош из свинины		50/50	11.8	18.3	4.5	248.4	0.00	1.00	0.00	0.00	0.10	20.40	17.60	125.20	2.00	0.10	53.50	80.80	0.00	0.00	0.00	280	2015																				
Каша гречневая рассыпчатая		180	10.1	7.2	45.5	286.9	0.30	0.00	0.00	0.00	0.10	17.41	159.62	239.62	5.40	1.79	0.00	67.96	0.00	0.00	0.00	302	2015																				
Хлеб ржаной		29	1.9	0.3	9.7	50.5	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.20	5.50	25.20	1.20	0.40	39.40	1.60	0.00	0.00	0.00	343	2015																				
Напиток из смеси свежих плодов см		200	0.3	0.1	34.8	143.0	0.02	3.20	0.00	0.00	0.02	16.70	7.80	7.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	343	2015																				
Выпечное изделие		75	10.9	10.9	28.5	256.9	0.10	0.20	0.00	0.20	0.10	229.80	17.80	182.00	0.90	1.20	84.90	26.40	0.00	0.00	0.00	533	2003																				
<b>Итого за прием пищи:</b>																						854	41.5	43.8	175.0	1137.7	0.57	5.40	49.70	0.20	0.34	321.81	226.32	631.82	11.10	3.99	177.80	246.36	0.00	0.00	0.00		
<b>Всего за день:</b>																						60.4	69.5	249.4	1745.4	0.77	20.73	59.60	0.20	0.54	421.51	310.02	932.72	18.08	5.19	1370.10	323.46	0.00	0.00	0.00			

## 3 ДЕНЬ

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14.5	19.3	2.8	271.1	0.10	0.20	30.90	2.60	0.50	102.90	15.80	205.90	2.20	1.40	222.00	70.20	0.10	0.00	210	2015
Булгур/бул с маслом	10/20	1.6	7.9	10.4	118.5	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	6.80	6.60	20.00	0.40	0.10	27.70	0.70	0.00	0.00	1	2015
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0.1	0.0	10.0	40.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Выпечное изделие	60	7.4	4.4	23.4	161.6	0.06	0.03	27.20	0.08	0.08	40.64	17.28	72.16	0.72	0.32	0.00	1.52	0.00	0.00	470	2015
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	585	24.1	32.1	59.3	652.3	0.16	13.26	98.10	2.88	0.58	182.24	51.48	315.16	6.50	2.02	611.10	75.02	0.10	0.00		
<b>Обед</b>																					
Рассольник Ленинградский с огур	250/20	8.2	2.9	17.1	130.9	0.10	6.90	0.20	0.00	0.10	36.60	29.40	101.60	1.50	0.80	538.40	86.10	0.00	0.00	96	2015
Тертель мясные с соусом	100/50	12.6	29.2	21.0	316.0	0.40	1.60	29.40	0.00	2.00	39.20	31.40	155.40	1.60	0.40	0.00	137.80	0.00	0.00	тк	
Картофель отварной	180	3.7	5.8	29.4	191.5	0.20	14.40	0.00	0.10	0.10	18.20	37.30	96.00	1.60	0.60	1 023.60	13.00	0.00	0.00	125	2015
Хлеб ржаной	26	1.7	0.3	8.7	45.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.70	4.90	22.60	1.00	0.30	35.40	1.50	0.00	0.00	376	2015
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Кондитерское изделие	70	3.9	8.8	25.8	201.1	0.00	0.00	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:	911	30.2	47.0	117.0	944.7	0.70	22.93	48.80	0.10	2.20	109.80	104.40	378.40	5.98	2.10	1 597.40	238.40	0.00	0.00		
Всего за день:		54.3	79.1	176.3	1 597.0	0.86	36.19	146.90	2.98	2.78	292.04	155.88	693.56	12.48	4.12	2 208.50	313.42	0.10	0.00		



## 4 ДЕНЬ

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
Котлета из мяса мур	100	13,6	19,3	10,4	287,1	0,10	1,00	23,10	0,00	0,10	28,10	22,80	142,50	1,60	0,20	60,70	26,80	0,00	0,00	ТК	
Макаронные изделия отварные	200	8,4	5,4	53,4	301,1	0,10	0,00	16,60	0,10	0,00	43,80	15,60	63,20	1,50	0,50	95,70	133,10	0,00	0,00	309	2015
Батон поджаренный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	0,10	26,20	0,70	0,00	0,00		
Сыр порционный в ин.упак.	16	3,6	2,4	0,0	46,0	0,00	0,90	22,50	0,00	0,60	63,00	5,00	135,00	0,10	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00		
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Итого за прием пищи:	551	27,2	27,7	89,1	746,6	0,20	1,93	62,20	0,10	0,70	150,40	51,40	360,50	3,88	1,40	182,50	160,60	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																					
Борщ из свежей капусты с картофелем, курой	250/10	4,6	2,5	12,5	93,1	0,00	8,10	0,20	0,00	0,00	49,40	25,40	62,90	1,50	0,80	357,70	86,30	0,00	0,00	82	2015
Жаркое по-домашнему с мясом (кокс.)	220	8,9	8,4	36,4	258,3	0,20	17,70	0,20	0,00	0,10	43,00	54,70	167,20	2,80	0,90	1320,80	115,60	0,00	0,00	ТК	
Овощи натуральные свежие	55	0,3	0,0	1,1	5,9	0,00	3,85	0,00	0,00	0,00	9,47	8,02	16,85	0,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2015
Хлеб ржаной	23	1,5	0,3	7,7	40,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,10	4,40	20,00	0,90	0,30	31,30	1,30	0,00	0,00		2015
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,10	240,00	2,00	0,00	0,00	389	
Выпечное изделие	60	14,7	20,6	19,6	337,5	0,10	0,00	0,20	2,10	0,30	45,10	9,40	148,30	1,90	1,10	135,90	19,20	0,00	0,00		
Фрукт	130	0,5	0,4	13,4	61,1	0,00	2,60	0,00	0,00	0,00	22,20	14,00	18,70	2,30	0,20	201,50	1,30	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	948	31,5	32,4	110,9	881,9	0,30	36,25	0,60	2,10	0,40	187,27	123,92	447,95	12,52	3,40	2287,20	225,70	0,00	0,00		
Всего за день:		58,7	60,1	200,0	1 628,5	0,50	38,18	62,80	2,20	1,10	337,67	175,32	808,45	16,40	4,80	2 469,80	386,30	0,00	0,00		

## 5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг			І, мг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
Котлета натуральная из филе кури паннированная замечена (Медальон из кури)	90	18.4	12.5	19.2	266.9	0.00	0.50	0.10	0.30	0.20	25.40	26.10	161.00	2.20	1.50	205.00	42.30	0.10	0.00	486	2004
Пюре картофельное	180	4.0	5.4	26.4	177.7	0.20	12.50	18.80	0.10	0.10	50.50	35.40	103.50	1.50	0.70	916.50	90.20	0.00	0.00	312	2015
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00	376	2015
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Кондитерское изделие	40	2.2	13.8	23.8	222.0	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>27.0</b>	<b>32.6</b>	<b>99.8</b>	<b>806.2</b>	<b>0.20</b>	<b>13.03</b>	<b>18.90</b>	<b>0.40</b>	<b>0.30</b>	<b>93.60</b>	<b>72.80</b>	<b>292.80</b>	<b>4.58</b>	<b>2.40</b>	<b>1 161.10</b>	<b>133.60</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
Щи из свежей капусты с картофелем, куриой	250/10	4.6	2.6	9.1	79.4	0.00	12.10	0.20	0.00	0.00	48.20	22.40	59.10	1.30	0.70	328.30	74.60	0.00	0.00	88	2015
Филе по-варшавски	90	20.6	17.9	6.1	283.6	0.00	0.00	0.10	0.60	0.10	25.60	4.50	49.70	0.80	0.40	47.50	149.40	0.00	0.00	ТК	
Капша гранчевая рассыпчатая	180	10.1	7.2	45.5	286.9	0.30	0.00	0.00	0.00	0.10	17.41	159.62	239.62	5.40	1.79	0.00	67.96	0.00	0.00	302	2015
Овощи натуральные свежие	45	0.5	0.1	1.7	10.8	0.00	11.30	0.10	0.00	0.00	6.30	9.00	11.70	0.50	0.10	130.50	0.90	0.00	0.00	71	2015
Хлеб ржаной	26	1.7	0.3	8.7	45.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.70	4.90	22.60	1.00	0.30	35.40	1.50	0.00	0.00		
Напиток из смеси сухофруктов	200	0.6	0.0	32.0	132.9	0.01	0.70	0.00	0.00	0.02	32.37	17.48	23.38	0.70	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	349	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>801</b>	<b>38.1</b>	<b>28.1</b>	<b>103.1</b>	<b>838.8</b>	<b>0.31</b>	<b>24.10</b>	<b>0.40</b>	<b>0.60</b>	<b>0.22</b>	<b>134.58</b>	<b>217.90</b>	<b>406.10</b>	<b>9.70</b>	<b>3.29</b>	<b>541.70</b>	<b>294.56</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>65.1</b>	<b>60.7</b>	<b>202.9</b>	<b>1 644.0</b>	<b>0.51</b>	<b>37.13</b>	<b>19.30</b>	<b>1.00</b>	<b>0.52</b>	<b>228.18</b>	<b>290.70</b>	<b>698.90</b>	<b>14.28</b>	<b>5.69</b>	<b>1 702.80</b>	<b>428.16</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>		

## 6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав												Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг										
																				В12, мкг	В6, мг	В9, мкг	В5, мг	В11, мг	В15, мг	В17, мг	В19, мкг		
<b>Завтрак</b>																													
Пельмени отварные с бульоном	170/130	11.5	23.0	27.8	365.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	24.40	3.80	1.90	0.10	0.00	1.40	112.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2015		
Булгарборд с маслом	12/20	1.6	9.3	10.5	131.7	0.00	0.00	0.00	48.00	0.20	0.00	0.00	0.00	7.30	6.60	20.60	0.40	0.10	28.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2017		
Сыр (гордильями)	10	2.3	3.0	0.0	36.4	0.00	0.10	0.10	26.00	0.00	0.00	0.00	0.00	88.00	3.50	50.00	0.10	0.40	8.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>557</b>	<b>15.5</b>	<b>35.3</b>	<b>53.3</b>	<b>593.8</b>	<b>0.00</b>	<b>0.13</b>	<b>0.13</b>	<b>74.00</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>130.80</b>	<b>15.30</b>	<b>75.30</b>	<b>0.88</b>	<b>0.50</b>	<b>38.20</b>	<b>112.70</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																													
Сул картофельный с круглой рыбной	260	2.8	2.3	12.7	83.5	0.10	4.60	0.20	0.00	0.00	0.00	0.30	26.30	18.90	42.90	1.20	0.40	326.20	73.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	101	2015		
Брокколи Хрустящая	100	26.0	26.9	3.6	383.0	0.00	0.60	53.20	0.30	0.30	346.80	26.90	301.00	1.30	2.80	188.80	47.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Макаронные изделия отварные гр. А Спагетти	180	7.7	4.9	49.6	278.3	0.10	0.00	14.90	0.10	0.00	23.20	10.70	58.60	1.40	0.50	87.50	121.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	309	2015
Хлеб ржаной	49	3.2	0.6	16.4	85.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.80	9.30	42.60	2.00	0.60	66.60	2.70	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	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>934</b>	<b>40.3</b>	<b>35.2</b>	<b>110.0</b>	<b>951.2</b>	<b>0.30</b>	<b>18.23</b>	<b>68.30</b>	<b>0.40</b>	<b>0.30</b>	<b>436.00</b>	<b>77.60</b>	<b>462.20</b>	<b>9.08</b>	<b>4.50</b>	<b>1 030.50</b>	<b>246.80</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>55.8</b>	<b>70.5</b>	<b>163.3</b>	<b>1 846.0</b>	<b>0.30</b>	<b>18.36</b>	<b>142.30</b>	<b>0.60</b>	<b>0.30</b>	<b>566.80</b>	<b>92.90</b>	<b>537.50</b>	<b>9.96</b>	<b>5.00</b>	<b>1 068.70</b>	<b>359.50</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	

## 7 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг								
																				В12, мкг	В6, мг	В9, мкг	В5, мг	В11, мкг	В15, мкг		
<b>Завтрак</b>																											
Шницель из свинины	90	14.3	17.6	11.9	262.0	0.00	0.30	0.00	0.00	0.10	15.20	24.20	155.00	2.50	0.20	45.50	24.80	0.00	0.00	тк	2015						
Макаронные изделия отварные	150	6.2	4.0	40.1	226.0	0.10	0.00	12.50	0.10	0.00	32.90	11.80	47.40	1.10	0.40	71.70	100.90	0.00	0.00	тк	2015						
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015						
Бутерброд с маслом	10/20	1.6	7.9	10.4	118.5	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	6.80	6.60	20.00	0.40	0.10	27.70	0.70	0.00	0.00	1	2015						
Сыр порционный в инд.упаков.	16	3.6	2.4	0.0	48.0	0.00	0.90	22.50	0.00	0.60	63.00	5.00	135.00	0.10	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00								
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>501</b>	<b>25.8</b>	<b>31.9</b>	<b>77.4</b>	<b>712.5</b>	<b>0.10</b>	<b>1.23</b>	<b>75.00</b>	<b>0.30</b>	<b>0.70</b>	<b>129.00</b>	<b>49.00</b>	<b>360.20</b>	<b>4.38</b>	<b>1.30</b>	<b>144.90</b>	<b>126.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>								
<b>Обед</b>																											
Суп картофельный с горохом луценым, мясом (конс)	270	9.4	6.0	19.8	171.4	0.30	4.80	0.20	0.00	0.00	44.00	37.00	112.10	2.60	0.90	541.20	74.40	0.00	0.00	тк	2015						
Бризоль куриная	100	22.3	16.6	6.1	272.0	0.10	0.60	0.20	0.40	0.20	24.60	15.60	148.80	1.50	2.10	202.80	48.80	0.10	0.00	тк	2015						
Каша гречневая рассыпчатая	180	10.1	7.2	45.5	286.9	0.30	0.00	0.00	0.00	0.10	17.41	159.62	239.62	5.40	1.79	0.00	67.96	0.00	0.00	302	2015						
Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	60.9	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.30	6.70	30.50	1.40	0.40	47.60	2.00	0.00	0.00								
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0.1	0.0	10.0	40.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015						
Кондитерское изделие	70	4.5	8.0	31.4	215.0	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								
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>865</b>	<b>48.7</b>	<b>38.2</b>	<b>124.5</b>	<b>1 046.2</b>	<b>0.80</b>	<b>5.43</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>0.30</b>	<b>103.41</b>	<b>220.32</b>	<b>533.82</b>	<b>11.18</b>	<b>5.19</b>	<b>791.70</b>	<b>183.16</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>								
<b>Всего за день:</b>		<b>74.5</b>	<b>70.1</b>	<b>201.9</b>	<b>1 768.7</b>	<b>0.90</b>	<b>6.66</b>	<b>75.40</b>	<b>0.70</b>	<b>1.00</b>	<b>232.41</b>	<b>289.32</b>	<b>894.02</b>	<b>15.56</b>	<b>6.49</b>	<b>836.60</b>	<b>319.56</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>								







9 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг	Н, мг	Se, мг	ТТК									
<b>Завтрак</b>																													
Колбаса из мяса кур	100	13.6	19.3	10.4	287.1	0.10	1.00	23.10	0.00	0.10	0.10	28.10	22.80	142.50	1.60	0.20	60.70	26.80	0.00	0.00	ТТК	2015							
Пюре картофеля	180	4.0	5.4	26.4	177.7	0.20	12.50	18.80	0.10	0.10	50.50	35.40	103.50	1.50	0.70	916.80	90.20	0.00	0.00	312	2015								
Овощи натуральные свежие	30	0.2	0.0	0.6	3.2	0.00	2.09	0.00	0.00	0.00	5.13	4.35	9.14	0.17	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015								
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015								
Батон багетованный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.80	9.90	26.50	0.60	0.20	38.30	1.10	0.00	0.00										
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>20.2</b>	<b>25.6</b>	<b>67.8</b>	<b>606.6</b>	<b>0.30</b>	<b>15.62</b>	<b>41.90</b>	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>101.43</b>	<b>73.85</b>	<b>283.44</b>	<b>4.15</b>	<b>1.10</b>	<b>1 016.80</b>	<b>118.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>										
<b>Обед</b>																													
Рассольник Ленинградский с курой	250/20	4.5	7.7	12.4	143.0	0.10	6.70	10.00	0.00	0.06	43.00	27.90	105.80	1.00	0.30	0.00	64.50	0.00	0.00	96	2015								
Бизоль Хрустцкая	100	26.0	26.9	3.6	383.0	0.00	0.60	53.20	0.30	0.30	346.80	26.90	301.00	1.30	2.80	188.80	47.00	0.10	0.00	ТТК	2015								
Макаронные изделия отварные	180	7.5	4.9	48.0	270.8	0.10	0.00	14.90	0.10	0.00	39.50	14.10	56.80	1.40	0.50	86.00	121.00	0.00	0.00	309	2015								
Хлеб ржаной	29	1.9	0.3	9.7	50.5	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.20	5.50	25.20	1.20	0.40	39.40	1.60	0.00	0.00										
Чай с лимоном	200/15/1	0.3	0.0	15.3	64.3	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	16.70	6.90	9.40	0.80	0.00	42.20	0.00	0.00	0.00	377	2015								
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00										
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>934</b>	<b>40.7</b>	<b>40.3</b>	<b>101.7</b>	<b>972.7</b>	<b>0.30</b>	<b>21.90</b>	<b>78.10</b>	<b>0.40</b>	<b>0.36</b>	<b>472.00</b>	<b>91.70</b>	<b>512.60</b>	<b>8.60</b>	<b>4.20</b>	<b>717.80</b>	<b>236.70</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>										
<b>Всего за день:</b>		<b>60.9</b>	<b>65.9</b>	<b>169.5</b>	<b>1 579.3</b>	<b>0.60</b>	<b>37.52</b>	<b>120.00</b>	<b>0.50</b>	<b>0.56</b>	<b>573.43</b>	<b>165.55</b>	<b>796.04</b>	<b>12.75</b>	<b>5.30</b>	<b>1 734.60</b>	<b>354.80</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>										

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод чл, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250/5	6.2	7.2	38.5	255.8	0.10	0.70	27.50	0.10	0.10	142.50	32.40	146.00	0.50	1.00	227.90	52.10	0.00	0.00	182	2015
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	0.20	32.80	0.90	0.00	0.00		
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0.1	0.0	10.0	40.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Кисломолочный напиток в инд.упак.	100	2.6	1.5	12.6	76.0	0.00	0.00	105.00	1.50	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Фрукт	130	0.5	0.4	13.4	61.1	0.00	2.60	0.00	0.00	0.00	22.20	14.00	18.70	2.30	0.20	201.50	1.30	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>11.3</b>	<b>9.8</b>	<b>87.4</b>	<b>498.4</b>	<b>0.10</b>	<b>3.33</b>	<b>132.50</b>	<b>1.60</b>	<b>0.30</b>	<b>181.30</b>	<b>56.10</b>	<b>188.80</b>	<b>3.58</b>	<b>1.40</b>	<b>462.20</b>	<b>54.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
Борщ из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной	250/10/10	4.9	3.8	12.9	109.3	0.00	8.10	6.20	0.00	0.00	56.90	26.10	67.80	1.50	0.80	368.60	87.20	0.00	0.00	82	2015
Бризоль куриная	100	22.3	16.6	6.1	272.0	0.10	0.60	0.20	0.40	0.20	24.60	15.60	148.60	1.50	2.10	202.90	49.80	0.10	0.00	ТК	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10.1	7.2	45.5	266.9	0.30	0.00	0.00	0.00	0.10	17.41	159.62	239.62	5.40	1.79	0.00	67.96	0.00	0.00	302	2015
Хлеб ржаной	23	1.5	0.3	7.7	40.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.10	4.40	20.00	0.90	0.30	31.30	1.30	0.00	0.00	376	2015
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0.1	0.0	10.0	40.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Кондитерское изделие	70	3.9	8.8	25.8	201.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>853</b>	<b>42.8</b>	<b>36.7</b>	<b>108.0</b>	<b>949.3</b>	<b>0.40</b>	<b>8.73</b>	<b>6.40</b>	<b>0.40</b>	<b>0.30</b>	<b>114.11</b>	<b>207.12</b>	<b>479.02</b>	<b>9.58</b>	<b>4.99</b>	<b>602.80</b>	<b>205.26</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54.1</b>	<b>46.5</b>	<b>195.4</b>	<b>1 447.7</b>	<b>0.50</b>	<b>12.06</b>	<b>138.90</b>	<b>2.00</b>	<b>0.60</b>	<b>295.41</b>	<b>263.22</b>	<b>667.82</b>	<b>13.16</b>	<b>6.39</b>	<b>1 065.00</b>	<b>259.56</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. вл, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	Se, мг									
Пудинг творожный с молоком стученным	150/30	19.8	8.8	37.9	Завтрак	0.00	0.50	22.30	0.20	0.00	0.30	232.10	33.10	249.20	1.00	0.90	283.20	7.10	0.00	0.00	0.00	223	2015						
Бутерброд с сыром	10/20	4.1	3.2	10.3		0.00	0.10	23.00	0.00	0.00	0.00	104.40	11.60	76.00	0.50	0.50	35.70	0.70	0.00	0.00	0.00	3	2015						
Чай с сахаром	200/15	0.0	0.0	15.0		0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015						
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7		0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00	0.00								
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>24.5</b>	<b>12.5</b>	<b>75.9</b>	<b>Обед</b>	<b>0.00</b>	<b>13.63</b>	<b>45.30</b>	<b>0.20</b>	<b>0.30</b>	<b>0.30</b>	<b>368.40</b>	<b>56.50</b>	<b>344.30</b>	<b>4.68</b>	<b>1.60</b>	<b>680.30</b>	<b>10.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>								
Суп с макаронными изделиями и курицей	250/10	5.3	2.7	15.8		0.00	0.80	0.20	0.00	0.00	0.10	28.30	12.40	45.00	0.90	0.50	94.10	72.00	0.00	0.00	0.00	111	2015						
Филе лосося	100	17.4	12.7	4.1		0.00	0.40	7.10	0.40	0.10	62.20	6.20	58.60	0.60	0.40	57.20	123.70	0.00	0.00	0.00	0.00	тик							
Пюре картофельное	180	3.9	3.2	26.3		0.20	12.50	9.90	0.00	0.10	45.30	35.10	101.10	1.40	0.70	914.60	50.10	0.00	0.00	0.00	0.00	312	2015						
Батон поджаренный	20	1.5	0.6	10.3		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	0.10	26.20	0.70	0.00	0.00	0.00								
Хлеб ржаной	22	1.5	0.3	7.3		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00	4.20	19.10	0.90	0.30	23.90	1.20	0.00	0.00	0.00	376	2015						
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0		0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00							
Выпечное изделие	50	4.6	4.7	30.3		0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	6.20	37.90	0.50	0.30	56.20	25.10	0.00	0.00	0.00	424	2015						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>847</b>	<b>34.3</b>	<b>24.2</b>	<b>109.1</b>	<b>Ужин</b>	<b>0.30</b>	<b>13.73</b>	<b>17.20</b>	<b>0.40</b>	<b>0.20</b>	<b>165.70</b>	<b>72.10</b>	<b>281.50</b>	<b>4.98</b>	<b>2.30</b>	<b>1 178.20</b>	<b>272.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>								
<b>Всего за день:</b>		<b>58.8</b>	<b>36.7</b>	<b>185.0</b>		<b>0.30</b>	<b>27.36</b>	<b>62.50</b>	<b>0.60</b>	<b>0.50</b>	<b>534.10</b>	<b>128.60</b>	<b>625.80</b>	<b>9.66</b>	<b>3.90</b>	<b>1 858.50</b>	<b>283.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>									

12 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод сы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг								
<b>Завтрак</b>																											
Котлетка натуральная из филе кури панированная запеченная (Медальон из кури)	90	18.4	12.5	19.2	266.9	0.00	0.50	0.10	0.30	0.20	25.40	26.10	161.00	2.20	1.50	205.00	42.30	0.10	0.00	496	2004						
Макаронные изделия отварные	180	7.5	4.9	48.0	270.8	0.10	0.00	14.90	0.10	0.00	39.50	14.10	56.90	1.40	0.50	86.00	121.00	0.00	0.00	309	2015						
Булгур с маслом	10/20	1.6	7.9	10.4	118.5	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	6.80	6.60	20.00	0.40	0.10	27.70	0.70	0.00	0.00	1	2015						
Чай с лимоном	200/15/1	0.3	0.0	15.3	64.3	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	16.70	6.90	9.40	0.80	0.00	42.20	0.00	0.00	0.00	377	2015						
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00								
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>655</b>	<b>28.3</b>	<b>25.8</b>	<b>105.6</b>	<b>781.6</b>	<b>0.10</b>	<b>15.10</b>	<b>55.00</b>	<b>0.80</b>	<b>0.20</b>	<b>109.20</b>	<b>64.10</b>	<b>281.60</b>	<b>7.70</b>	<b>2.30</b>	<b>722.30</b>	<b>166.60</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>								
<b>Обед</b>																											
Ши из свежей капусты с картофелем с мясом (конс)	255	2.5	3.2	9.0	75.4	0.00	12.00	0.20	0.00	0.00	47.00	21.40	49.60	1.20	0.40	316.70	73.80	0.00	0.00	88	2015						
Филе по-варшавски	100	22.7	20.0	6.7	315.3	0.00	0.00	0.10	0.60	0.10	28.40	5.00	55.10	0.80	0.40	52.70	166.00	0.00	0.00	TK							
Рис отварной	180	4.3	5.1	44.6	241.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.30	6.35	30.34	92.66	0.71	1.00	0.00	72.32	0.00	0.00	302	2015						
Хлеб ржаной	27	1.8	0.3	9.0	47.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.90	5.10	23.50	1.10	0.30	36.70	1.50	0.00	0.00								
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0.1	0.0	10.0	40.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015						
Выпечное изделие	60	4.5	8.0	31.4	215.0	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								
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>832</b>	<b>35.9</b>	<b>36.6</b>	<b>110.7</b>	<b>934.5</b>	<b>0.04</b>	<b>12.03</b>	<b>0.30</b>	<b>0.60</b>	<b>0.40</b>	<b>97.75</b>	<b>63.24</b>	<b>223.66</b>	<b>4.09</b>	<b>2.10</b>	<b>406.10</b>	<b>313.62</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>								
<b>Всего за день:</b>		<b>64.2</b>	<b>62.4</b>	<b>216.3</b>	<b>1716.1</b>	<b>0.14</b>	<b>27.13</b>	<b>55.30</b>	<b>1.20</b>	<b>0.60</b>	<b>206.95</b>	<b>127.34</b>	<b>485.26</b>	<b>11.79</b>	<b>4.40</b>	<b>1128.40</b>	<b>480.22</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>								



## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	703,5	725,5	2327,9	18880,7	6,18	323,44	1 159,00	14,38	10,29	4 645,78	2 289,12	8 533,34	157,64	60,56	18 740,90	3 954,99	0,80	0,00	
Среднее значение за период	58,6	60,5	194,0	1 573,4	0,52	26,95	96,60	1,20	0,86	387,15	190,76	711,11	13,14	5,05	1 561,70	329,58	0,10	0,00	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,9	34,6	50,5																

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	592	876