"Согласовано"

Чистяков П.Б.

Утверждаю ООО "Комбинат социального питания"

Руководитель регионального подразделения

/Теплова Н.А./

«Комбинат социального питания» ИНН 7602088809 КПП 760201001 ОГРН 1117602012318

Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрасной группы 12-18 лет

Меню разработано с учётом санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.4282-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Блинчики с вишневым фаршем	210	6,30	10,10	54,60	330,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ттк	
Чай с низким содержанием сахара	200	0,10	0,00	10,00	40,00	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	376	2015
Яблоко	100	0,52	0,52	12,75	61,17	0,04	13,01	0,01	0,00	0,03	20,83	10,41	14,31	2,86	361,76	2,60	0,01	0,00		
Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	550	9,92	11,78	97,91	536,25	0,10	13,04	0,01	0,00	0,05	40,73	25,01	51,14	3,94	414,16	4,04	0,01	0,00		
Обед																				
Суп картофельный с яйцом	250	3,78	5,70	19,97	148,45	0,16	9,74	0,24	0,22	0,39	35,55	31,13	85,64	1,75	691,20	78,43	0,01	0,06	97	2015
Биточек Нежный	100	11,50	19,99	11,50	287,55	0,00	0,24	0,00	0,00	0,09	14,67	18,90	115,03	1,89	56,80	25,10	0,00	0,00	ттк	
Макаронные изделия отварные	180	7,48	7,17	47,94	286,48	0,09	0,00	0,00	0,00	0,03	32,46	13,45	54,58	1,27	84,90	73,02	0,02	0,02	309	2015
Чай с лимоном	200/5	0,25	0,01	15,16	62,54	0,00	0,84	0,00	0,00	0,01	14,79	6,34	8,41	0,79	34,01	0,00	0,00	0,00	377	2015
Соус красный основной	30	0,26	0,62	2,00	14,71	0,00	0,72	0,06	0,00	0,00	4,16	2,15	4,02	0,09	18,31	12,27	0,00	0,00	587	2004
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,05	0,00	0,00	0,00	0,03	5,67	5,99	27,41	1,26	47,60	1,96	0,00	0,00	66121	ТУ
Итого за прием пищи:	800	25,58	33,91	108,26	860,63	0,30	11,54	0,30	0,22	0,55	107,30	77,96	295,09	7,05	932,82	190,78	0,03	0,08		
Полдник																				
Пирожок с конфитюром	60	3,50	1,40	34,60	164,00	0,05	0,09	3,60	0,00	0,04	0,70	14,30	35,50	11,30	0,00	24,00	0,00	0,00	406	2015
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0,00	0,00	20,20	88,00	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	360	3,90	1,80	64,60	299,00	0,09	14,09	3,61	0,00	0,26	30,70	30,30	60,50	16,30	278,00	26,00	0,01	0,00		
Всего за день:		39,40	47,49	270,77	1 695,88	0,49	38,67	3,92	0,22	0,86	178,73	133,27	406,73	27,29	1 624,98	220,82	0,05	0,08		

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		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Наггетсы куриные	100	13,90	13,50	10,70	219,50	0,07	0,00	55,40	0,00	0,00	21,80	55,90	0,04	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00		
Картофельное пюре	180	3,90	5,38	26,35	176,45	0,15	12,45	18,30	0,09	0,13	48,72	35,29	103,17	1,46	916,10	66,25	0,00	0,00	128	2015
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	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	376	2015
Огурец соленый консервированный	30	0,34	0,00	0,68	3,40	0,00	2,02	0,00	0,00	0,00	5,10	4,42	9,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	70	2015
Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	550	21,24	20,04	73,29	564,15	0,28	14,50	73,70	0,09	0,15	95,52	110,21	149,21	3,64	968,50	67,69	0,00	0,00		
Обед																				
Расссольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,63	5,93	17,48	136,48	0,11	6,88	6,22	0,00	0,34	40,45	26,48	71,39	1,37	497,58	85,30	0,00	0,06	96	2015
Курица в кисло-сладком соусе	50/50	12,38	11,09	3,64	164,14	0,11	1,85	35,00	0,00	0,06	41,27	14,73	95,54	1,06	0,00	51,41	0,00	0,00	290	2015
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,33	9,90	46,80	317,20	0,26	0,00	0,00	0,00	0,14	20,71	147,91	221,19	5,22	311,65	74,71	0,02	0,00	508	2004
Напиток из шиповника и изюма	200	0,40	0,14	22,96	99,40	0,01	30,80	0,06	0,00	0,03	17,19	5,52	9,20	0,38	62,65	0,00	0,00	0,00	348	2015
Пышка сахарная	30	2,81	2,86	19,08	113,48	0,03	0,00	0,00	0,05	0,02	6,15	3,94	23,60	0,28	35,13	12,49	0,01	0,01	424	2015
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	66121	ТУ
Итого за прием пищи:	800	30,53	30,28	119,98	882,90	0,56	39,53	41,28	0,05	0,61	130,63	203,71	444,41	9,39	947,81	225,59	0,03	0,07		
Полдник																				
Пирожок с яйцом	60	6,49	7,59	22,61	184,66	0,07	0,00	8,07	0,60	0,14	22,24	7,85	75,55	0,95	76,88	33,61	0,02	0,02	406	2015
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0,00	0,00	20,20	88,00	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	360	6,89	7,99	52,61	319,66	0,11	14,00	8,08	0,60	0,36	52,24	23,85	100,55	5,95	354,88	35,61	0,03	0,02		
Всего за день:		58,66	58,31	245,88	1 766,71	0,95	68,03	123,06	0,74	1,12	278,39	337,77	694,17	18,98	2 271,19	328,89	0,06	0,09		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Суфле творожное с фруктовой подливой	180/60	20,55	6,98	53,17	375,34	0,07	0,48	25,41	0,23	0,24	177,40	30,44	221,98	1,34	255,93	5,77	0,01	0,00	362	2004
Чай с низким содержанием сахара	200	0,10	0,00	10,00	40,00	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	376	2015
Корж молочный	60	3,90	7,05	7,05	240,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,03	11,00	16,50	42,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	550	28,30	15,48	95,92	786,34	0,15	0,51	25,41	0,23	0,27	199,50	48,34	267,28	2,62	321,43	7,57	0,01	0,00		
Обед																				
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,11	5,73	9,29	100,18	0,09	12,18	6,22	0,00	0,34	54,16	21,33	46,50	1,28	313,39	74,70	0,00	0,06	88	2015
Плов со свининой	280	16,39	22,13	58,12	515,54	0,12	2,22	0,64	0,00	0,13	41,70	61,51	230,20	2,75	209,90	75,51	0,00	0,00	265	2015
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	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	376	2015
Печенье	20	1,10	6,90	11,90	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	66121	ТУ
Итого за прием пищи:	800	22,34	35,24	107,67	856,32	0,26	14,43	6,86	0,00	0,50	113,44	91,08	310,82	5,75	577,69	152,45	0,00	0,06		
Полдник																				
Пирожок с яблоками	60	3,64	3,57	32,39	177,15	0,06	1,01	0,00	0,06	0,05	11,68	6,79	32,49	0,85	114,91	17,52	0,01	0,01	406	2015
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0,00	0,00	20,20	88,00	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	360	4,04	3,97	62,39	312,15	0,10	15,01	0,01	0,06	0,27	41,68	22,79	57,49	5,85	392,91	19,52	0,02	0,01		
Всего за день:		54,68	54,69	265,98	1 954,81	0,51	29,95	32,28	0,29	1,04	354,62	162,21	635,59	14,22	1 292,03	179,54	0,03	0,07		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша Дружба молочная с маслом сливочным	200/4	5,78	5,83	34,26	221,65	0,10	0,46	20,16	0,06	0,11	103,38	32,48	127,09	0,78	186,63	49,02	0,02	0,00	38	2010
Чай с лимоном	200/5	0,25	0,01	15,16	62,54	0,00	0,84	0,00	0,00	0,01	14,79	6,34	8,41	0,79	34,01	0,00	0,00	0,00	377	2015
Яблоко	100	0,52	0,52	12,75	61,17	0,04	13,01	0,01	0,00	0,03	20,83	10,41	14,31	2,86	361,76	2,60	0,01	0,00		
Бутерброд с сыром	15/30	5,73	5,30	15,42	133,20	0,06	0,11	39,00	0,00	0,07	138,60	15,15	100,50	0,75	52,50	1,08	0,01	0,00	3	2004
Итого за прием пищи:	554	12,28	11,66	77,59	478,56	0,20	14,42	59,17	0,06	0,22	277,60	64,38	250,31	5,18	634,90	52,70	0,04	0,00		
Обед																				
Суп картофельный с (горохом лущеным) с мясом	250	5,50	5,30	16,50	148,00	0,13	5,80	0,00	0,00	0,08	42,50	35,60	88,10	2,13	0,00	64,90	0,00	0,00	102	2015
Рататуй (рагу из овощей с курой)	280	19,60	8,74	29,26	280,88	0,18	32,40	0,40	0,00	0,20	90,54	61,42	203,32	3,37	1 130,88	71,11	0,06	0,01	143/ттк	2015
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,44	0,06	23,85	98,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,74	2,55	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00	0,00	349	2015
Бантик (слойка)	18	1,10	3,83	6,53	65,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ттк	
Хлеб ржаной	52	3,43	0,62	17,37	90,48	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	8,42	8,89	40,72	1,87	70,72	2,91	0,00	0,00	66121	ТУ
Итого за прием пищи:	800	30,07	18,55	93,51	683,07	0,38	38,20	0,40	0,00	0,31	153,20	108,46	332,14	7,37	1 202,90	138,92	0,06	0,01		
Полдник																				
Слойка с конфитюром	60	14,70	20,60	19,60	337,50	0,10	0,00	0,20	2,10	0,30	45,10	9,40	148,30	1,90	135,90	19,20	0,00	0,00		
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0,00	0,00	20,20	88,00	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	360	15,10	21,00	49,60	472,50	0,14	14,00	0,21	2,10	0,52	75,10	25,40	173,30	6,90	413,90	21,20	0,01	0,00		
Всего за день:		57,45	51,21	220,70	1 634,13	0,72	66,62	59,78	2,16	1,05	505,90	198,24	755,75	19,45	2 251,70	212,82	0,11	0,01		

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		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Котлета рыбная	100	12,20	8,10	17,60	193,20	0,10	0,70	0,00	0,13	0,10	39,00	44,40	175,30	1,70	340,30	178,30	0,00	0,00	ттк	
Рис отварной	180	4,26	5,06	44,54	241,57	0,04	0,00	0,00	0,00	0,30	6,35	30,31	92,57	0,71	0,00	72,25	0,00	0,00	302	2015
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	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	376	2015
Соус красный основной	30	0,26	0,62	2,00	14,71	0,00	0,72	0,06	0,00	0,00	4,16	2,15	4,02	0,09	18,31	12,27	0,00	0,00	587	2004
Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	550	19,82	14,94	99,70	614,28	0,20	1,45	0,06	0,13	0,42	69,41	91,46	308,69	3,58	411,01	264,26	0,00	0,00		
Обед																				
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,11	5,70	12,84	113,93	0,08	8,12	6,23	0,00	0,35	55,33	24,34	50,41	1,48	342,75	86,37	0,00	0,06	82	2015
Котлета натуральная из филе куры панированная запеченая (Медальон из куры)	100	20,10	11,80	10,00	229,00	0,20	0,50	0,10	0,00	0,20	29,30	30,30	184,20	2,70	0,00	41,30	0,00	0,00	496	2004
Макаронные изделия отварные	180	7,48	7,17	47,94	286,48	0,09	0,00	0,00	0,00	0,03	32,46	13,45	54,58	1,27	84,90	73,02	0,02	0,02	309	2015
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	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	376	2015
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00		
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	66121	ТУ
Итого за прием пищи:	800	33,93	25,73	109,42	811,41	0,45	8,65	6,33	0,00	0,62	139,07	82,93	340,31	7,57	508,25	203,65	0,02	0,08		
Полдник																				
Ватрушка с творогом	75	9,20	5,50	29,20	202,00	0,08	0,04	34,00	0,10	0,10	50,80	21,60	90,20	0,90	0,00	1,90	0,00	0,00	410	2015
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0,00	0,00	20,20	88,00	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	375	9,60	5,90	59,20	337,00	0,12	14,04	34,01	0,10	0,32	80,80	37,60	115,20	5,90	278,00	3,90	0,01	0,00		
Всего за день:		63,35	46,57	268,32	1 762,69	0,77	24,14	40,40	0,23	1,36	289,28	211,99	764,20	17,05	1 197,26	471,81	0,03	0,08		

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		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Жаркое по-домашнему с мясом (конс.)	280	11,45	10,74	46,32	328,24	0,27	22,53	0,25	0,00	0,21	55,19	69,62	212,70	3,55	1 681,13	150,63	0,00	0,00	ттк	
Огурец соленый консервированный	30	0,34	0,00	0,68	3,40	0,00	2,02	0,00	0,00	0,00	5,10	4,42	9,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	70	2015
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	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	376	2015
Печенье	20	1,10	6,90	11,90	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	550	14,49	18,22	84,18	555,04	0,30	24,58	0,25	0,00	0,22	75,79	82,04	241,70	4,23	1 707,33	151,35	0,00	0,00		
Обед																				
Суп картофельный с рыбными консервами	260	4,38	2,59	19,91	121,03	0,15	9,74	0,22	0,00	0,37	30,87	30,17	70,25	1,55	677,20	76,43	0,00	0,06	97	2015
Печень по-строгановски	50/50	13,24	11,25	3,50	184,82	0,20	8,49	57,70	0,00	144,86	33,22	17,49	292,96	5,00	0,00	85,92	0,00	0,00	255	2015
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,33	9,90	46,80	317,20	0,26	0,00	0,00	0,00	0,14	20,71	147,91	221,19	5,22	311,65	74,71	0,02	0,00	508	2004
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,44	0,06	23,85	98,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,74	2,55	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00	0,00	349	2015
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00		
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	66121	ТУ
Итого за прием пищи:	800	32,53	24,86	117,70	843,60	0,69	18,23	57,92	0,00	145,41	107,42	211,56	632,72	13,61	1 070,75	240,02	0,02	0,06		
Полдник																				
Пирожок с картофелем,луком и сыром	78	5,42	6,23	31,77	204,97	0,08	2,75	7,81	0,04	0,06	41,18	14,11	68,38	0,78	237,29	34,67	0,01	0,01	406	2015
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0,00	0,00	20,20	88,00	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	378	5,82	6,63	61,77	339,97	0,12	16,75	7,82	0,04	0,28	71,18	30,11	93,38	5,78	515,29	36,67	0,02	0,01		
Всего за день:		52,84	49,71	263,65	1 738,61	1,11	59,56	65,99	0,04	145,91	254,39	323,71	967,80	23,62	3 293,37	428,04	0,04	0,07		

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		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Блинчики с вишневым фаршем	210	6,30	10,10	54,60	330,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ттк	
Чай с низким содержанием сахара	200	0,10	0,00	10,00	40,00	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	376	2015
Яблоко	100	0,52	0,52	12,75	61,17	0,04	13,01	0,01	0,00	0,03	20,83	10,41	14,31	2,86	361,76	2,60	0,01	0,00		
Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	550	9,92	11,78	97,91	536,25	0,10	13,04	0,01	0,00	0,05	40,73	25,01	51,14	3,94	414,16	4,04	0,01	0,00		
Обед																				
Суп картофельный с яйцом	250	3,78	5,70	19,97	148,45	0,16	9,74	0,24	0,22	0,39	35,55	31,13	85,64	1,75	691,20	78,43	0,01	0,06	97	2015
Наггетсы куриные	100	13,90	13,50	10,70	219,50	0,07	0,00	55,40	0,00	0,00	21,80	55,90	0,04	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00		
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,39	7,30	46,88	300,06	0,26	0,00	17,28	0,11	0,15	22,18	147,91	222,79	5,23	312,73	74,71	0,02	0,00	508	2004
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	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	376	2015
Соус красный основной	30	0,26	0,62	2,00	14,71	0,00	0,72	0,06	0,00	0,00	4,16	2,15	4,02	0,09	18,31	12,27	0,00	0,00	587	2004
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	66121	ТУ
Итого за прием пищи:	800	31,07	27,60	107,91	812,32	0,54	10,49	72,98	0,33	0,57	101,27	245,33	346,61	9,89	1 076,64	167,65	0,03	0,06		
Полдник																				
Слойка с конфитюром	60	14,70	20,60	19,60	337,50	0,10	0,00	0,20	2,10	0,30	45,10	9,40	148,30	1,90	135,90	19,20	0,00	0,00		
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0,00	0,00	20,20	88,00	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	360	15,10	21,00	49,60	472,50	0,14	14,00	0,21	2,10	0,52	75,10	25,40	173,30	6,90	413,90	21,20	0,01	0,00		
Всего за день:		56,09	60,38	255,42	1 821,07	0,78	37,53	73,20	2,43	1,14	217,10	295,74	571,05	20,73	1 904,70	192,89	0,05	0,06		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Рыба,тушеная в томате с овощами	100	13,29	8,09	4,10	142,86	0,12	3,00	0,32	0,00	0,00	21,98	27,97	140,86	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	231	2008
Рис отварной	180	4,26	5,06	44,54	241,57	0,04	0,00	0,00	0,00	0,30	6,35	30,31	92,57	0,71	0,00	72,25	0,00	0,00	302	2015
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	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	376	2015
Соус красный основной	30	0,26	0,62	2,00	14,71	0,00	0,72	0,06	0,00	0,00	4,16	2,15	4,02	0,09	18,31	12,27	0,00	0,00	587	2004
Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	550	20,91	14,93	86,20	563,94	0,22	3,75	0,38	0,00	0,32	52,39	75,03	274,25	2,58	70,71	85,96	0,00	0,00		
Обед																				
Расссольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,63	5,93	17,48	136,48	0,11	6,88	6,22	0,00	0,34	40,45	26,48	71,39	1,37	497,58	85,30	0,00	0,06	96	2015
Биточек Сочный	100	11,50	19,50	11,50	283,05	0,00	0,24	0,00	0,00	0,09	14,67	18,90	115,02	1,89	56,80	25,10	0,00	0,00	4035732	ТТК
Картофельное пюре	180	3,90	5,38	26,35	176,45	0,15	12,45	18,30	0,09	0,13	48,72	35,29	103,17	1,46	916,10	66,25	0,00	0,00	128	2015
Напиток из шиповника и изюма	200	0,40	0,14	22,96	99,40	0,01	30,80	0,06	0,00	0,03	17,19	5,52	9,20	0,38	62,65	0,00	0,00	0,00	348	2015
Бантик (слойка)	18	1,53	5,33	9,08	90,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ттк	
Хлеб ржаной	42	2,77	0,50	14,03	73,08	0,06	0,00	0,00	0,00	0,03	6,80	7,18	32,89	1,51	57,12	2,35	0,00	0,00	66121	ТУ
Итого за прием пищи:	800	22,73	36,78	101,40	858,96	0,33	50,37	24,58	0,09	0,62	127,83	93,37	331,67	6,61	1 590,25	179,00	0,00	0,06		
Полдник																				
Пирожок с яйцом	60	6,49	7,59	22,61	184,66	0,07	0,00	8,07	0,60	0,14	22,24	7,85	75,55	0,95	76,88	33,61	0,02	0,02	406	2015
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0,00	0,00	20,20	88,00	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	360	6,89	7,99	52,61	319,66	0,11	14,00	8,08	0,60	0,36	52,24	23,85	100,55	5,95	354,88	35,61	0,03	0,02		
Всего за день:		50,53	59,70	240,21	1 742,56	0,66	68,12	33,04	0,69	1,30	232,46	192,25	706,47	15,14	2 015,84	300,57	0,03	0,08		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Суфле творожное с фруктовой подливой	180/60	20,55	6,98	53,17	375,34	0,07	0,48	25,41	0,23	0,24	177,40	30,44	221,98	1,34	255,93	5,77	0,01	0,00	362	2004
Чай с низким содержанием сахара	200	0,10	0,00	10,00	40,00	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	376	2015
Корж молочный	60	3,90	7,05	7,05	240,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,03	11,00	16,50	42,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	550	28,30	15,48	95,92	786,34	0,15	0,51	25,41	0,23	0,27	199,50	48,34	267,28	2,62	321,43	7,57	0,01	0,00		
Обед																				
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,11	5,73	9,29	100,18	0,09	12,18	6,22	0,00	0,34	54,16	21,33	46,50	1,28	313,39	74,70	0,00	0,06	88	2015
Гуляш из свинины	50/50	10,29	27,85	4,51	341,44	0,02	1,05	0,01	0,00	0,00	14,59	4,59	13,88	0,28	53,39	80,74	0,00	0,00	260	2015
Макаронные изделия отварные	180	7,48	7,17	47,94	286,48	0,09	0,00	0,00	0,00	0,03	32,46	13,45	54,58	1,27	84,90	73,02	0,02	0,02	309	2015
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	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	376	2015
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	66121	ТУ
Итого за прием пищи:	800	24,21	41,98	102,18	918,90	0,29	13,26	6,23	0,00	0,41	123,77	55,80	166,75	4,79	531,78	231,22	0,02	0,08		
Полдник																				
Пирожок с яблоками	60	3,64	3,57	32,39	177,15	0,06	1,01	0,00	0,06	0,05	11,68	6,79	32,49	0,85	114,91	17,52	0,01	0,01	406	2015
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0,00	0,00	20,20	88,00	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	360	4,04	3,97	62,39	312,15	0,10	15,01	0,01	0,06	0,27	41,68	22,79	57,49	5,85	392,91	19,52	0,02	0,01		
Всего за день:		56,55	61,43	260,49	2 017,39	0,54	28,78	31,65	0,29	0,95	364,95	126,93	491,52	13,26	1 246,12	258,31	0,05	0,09		

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		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200/3	5,06	5,20	31,33	201,71	0,05	0,55	19,87	0,05	0,12	116,05	26,46	118,87	0,40	185,83	41,93	0,02	0,00	182	2015
Чай с лимоном	200/5	0,25	0,01	15,16	62,54	0,00	0,84	0,00	0,00	0,01	14,79	6,34	8,41	0,79	34,01	0,00	0,00	0,00	377	2015
Яблоко	100	0,52	0,52	12,75	61,17	0,04	13,01	0,01	0,00	0,03	20,83	10,41	14,31	2,86	361,76	2,60	0,01	0,00		
Бутерброд с сыром	15/30	5,40	4,50	10,28	104,00	0,03	0,12	34,50	0,00	0,06	154,40	14,10	108,50	0,51	40,45	0,72	0,01	0,00	3	2015
Итого за прием пищи:	553	11,23	10,23	69,52	429,42	0,12	14,52	54,38	0,05	0,22	306,07	57,31	250,09	4,56	622,05	45,25	0,04	0,00		
Обед																				
Суп картофельный с горохом лущеным	250	5,50	5,30	16,50	148,00	0,13	5,80	0,00	0,00	0,08	42,50	35,60	88,10	2,13	0,00	64,90	0,00	0,00	102	2015
Жаркое по-домашнему с мясом (конс.)	280	11,45	10,74	46,32	328,24	0,27	22,53	0,25	0,00	0,21	55,19	69,62	212,70	3,55	1 681,13	150,63	0,00	0,00	ттк	
Огурец соленый консервированный	30	0,34	0,00	0,68	3,40	0,00	2,02	0,00	0,00	0,00	5,10	4,42	9,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	70	2015
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	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	376	2015
Пышка сахарная	30	2,79	2,86	18,96	112,89	0,03	0,00	0,00	0,05	0,02	6,12	3,91	23,46	0,28	34,91	12,48	0,01	0,01	424	2015
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,00	0,02	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00	66121	ТУ
Итого за прием пищи:	810	21,50	19,14	104,14	687,33	0,46	30,38	0,25	0,05	0,33	123,25	118,37	351,92	6,96	1 743,24	229,13	0,01	0,01		
Полдник																				
Пирожок с конфитюром	60	3,50	1,40	34,60	164,00	0,05	0,09	3,60	0,00	0,04	0,70	14,30	35,50	11,30	0,00	24,00	0,00	0,00	406	2015
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0,00	0,00	20,20	88,00	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	360	3,90	1,80	64,60	299,00	0,09	14,09	3,61	0,00	0,26	30,70	30,30	60,50	16,30	278,00	26,00	0,01	0,00		
Всего за день:		36,63	31,17	238,26	1 415,75	0,67	58,99	58,24	0,10	0,81	460,02	205,98	662,51	27,82	2 643,29	300,38	0,06	0,01		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Тефтели "Нежные" с кр.осн. соусом	70/50	9,80	16,70	9,70	227,70	0,28	1,70	0,10	0,00	0,10	19,30	20,10	119,70	1,70	65,10	38,00	0,00	0,00		
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,39	7,30	46,88	300,06	0,26	0,00	17,28	0,11	0,15	22,18	147,91	222,79	5,23	312,73	74,71	0,02	0,00	508	2004
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	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	376	2015
Печенье	20	1,10	6,90	11,90	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	550	23,64	31,77	98,90	777,36	0,59	1,73	17,38	0,11	0,27	59,18	179,31	370,79	7,81	417,13	113,79	0,02	0,00		
Обед																				
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,11	5,70	12,84	113,93	0,08	8,12	6,23	0,00	0,35	55,33	24,34	50,41	1,48	342,75	86,37	0,00	0,06	82	2015
Плов со свининой	280	16,39	22,13	58,12	515,54	0,12	2,22	0,64	0,00	0,13	41,70	61,51	230,20	2,75	209,90	75,51	0,00	0,00	265	2015
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,44	0,06	23,85	98,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,74	2,55	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00	0,00	349	2015
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00		
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	66121	ТУ
Итого за прием пищи:	800	23,08	28,95	118,45	850,02	0,28	10,34	6,87	0,00	0,52	119,65	101,84	328,93	6,07	634,55	164,84	0,00	0,06		
Полдник																				
Ватрушка с творогом	75	9,20	5,50	29,20	202,00	0,08	0,04	34,00	0,10	0,10	50,80	21,60	90,20	0,90	0,00	1,90	0,00	0,00	410	2015
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0,00	0,00	20,20	88,00	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	375	9,60	5,90	59,20	337,00	0,12	14,04	34,01	0,10	0,32	80,80	37,60	115,20	5,90	278,00	3,90	0,01	0,00		
Всего за день:		56,32	66,62	276,55	1 964,38	0,99	26,11	58,26	0,21	1,11	259,63	318,75	814,92	19,78	1 329,68	282,53	0,03	0,06		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Наггетсы куриные	100	13,90	13,50	10,70	219,50	0,07	0,00	55,40	0,00	0,00	21,80	55,90	0,04	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00		
Макаронные изделия отварные	180	7,48	7,17	47,94	286,48	0,09	0,00	0,00	0,00	0,03	32,46	13,45	54,58	1,27	84,90	73,02	0,02	0,02	309	2015
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	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	376	2015
Икра кабачковая консервированная	30	0,57	2,67	2,31	35,70	0,01	2,10	0,06	0,00	0,02	12,30	4,50	11,10	0,21	94,50	0,00	0,00	0,00		2008
Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	550	25,05	24,50	96,51	706,48	0,23	2,13	55,46	0,00	0,07	86,46	88,45	102,52	3,66	231,80	74,46	0,02	0,02		
Обед																				
Суп картофельный с рыбными консервами	260	4,38	2,59	19,91	121,03	0,15	9,74	0,22	0,00	0,37	30,87	30,17	70,25	1,55	677,20	76,43	0,00	0,06	97	2015
Гуляш из мяса кур	50/50	17,20	5,31	3,56	136,55	0,04	1,48	0,05	0,00	0,09	17,54	14,32	108,49	1,15	192,61	25,11	0,08	0,02	290	2015
Картофельное пюре	180	3,90	5,38	26,35	176,45	0,15	12,45	18,30	0,09	0,13	48,72	35,29	103,17	1,46	916,10	66,25	0,00	0,00	128	2015
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	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	376	2015
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	66121	ТУ
Итого за прием пищи:	800	29,81	14,51	90,26	624,83	0,43	23,70	18,57	0,09	0,63	119,69	96,21	333,70	6,12	1 866,01	170,55	0,08	0,08		
Полдник																				
Пирожок с картофелем,луком и сыром	78	5,42	6,23	31,77	204,97	0,08	2,75	7,81	0,04	0,06	41,18	14,11	68,38	0,78	237,29	34,67	0,01	0,01	406	2015
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0,00	0,00	20,20	88,00	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	378	5,82	6,63	61,77	339,97	0,12	16,75	7,82	0,04	0,28	71,18	30,11	93,38	5,78	515,29	36,67	0,02	0,01		
Всего за день:		60,68	45,64	248,54	1 671,28	0,78	42,58	81,85	0,13	0,98	277,33	214,77	529,60	15,56	2 613,10	281,68	0,12	0,11		

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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	643,18	632,92	3 054,77	21 185,26	8,97	549,08	661,67	7,53	157,63	3 672,80	2 721,61	8 000,31	232,90	#######	3 458,28	0,66	0,81
Среднее значение за период	53,60	52,74	254,56	1 765,44	0,75	45,76	55,14	0,63	13,14	306,07	226,80	666,69	19,41	1 973,61	288,19	0,06	0,07
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,14	26,89	60,97														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Категория питающихся	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	550	801	366