Сезон Весна-Лето

Директор МБОУ Утверждаю

«27» февраля 2023г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 11 ЛЕТ И СТАРШЕ, ПОСЕЩАЮЩИХ (ДО 6 ЧАСОВОМ) ПРЕБЫВАНИИ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОГРАММЫ ВИЖЕН-СОФТ 2022 версия 1.2.7

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ	250	6.4	4.5	18.6	141.0	6.00	0.16	0.00	0.21	0.00	50.01	139.02	38.01	1.90	0.00	0.00	0.00	0.00	99	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	100	14.8	20.4	12.4	292.1	0.00	0.07	0.10	0.05	0.18	14.13	149.05	23.85	2.79	281.40	5.92	0.00	0.04	282	2012
РИС ОТВАРНОЙ	190	4.7	8.0	41.6	257.2	0.00	0.03	0.00	0.06	0.00	3.80	77.30	24.08	0.76	0.00	0.00	0.00	0.00	325	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	120	7.9	1.1	50.9	244.8	0.00	0.22	0.10	0.00	0.00	21.60	104.40	22.80	4.80	163.20	6.72	0.00	0.00		2008
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	16.2	64.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.41	8.66	4.32	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	**960**	**34.5**	**34.4**	**149.5**	**1 046.9**	16.00	0.50	0.22	0.33	0.18	110.95	489.41	121.05	13.53	722.60	14.64	0.00	0.05		
Всего за день:		**34.5**	**34.4**	**149.5**	**1 046.9**	16.00	0.50	0.22	0.33	0.18	110.95	489.41	121.05	13.53	722.60	14.64	0.00	0.05		

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	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	260	2.1	6.3	9.3	108.8	12.50	0.05	0.06	0.25	0.08	51.40	48.40	21.52	0.97	327.99	5.12	0.00	0.02	84	2008
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ (ОГУРЕЦ)	100	0.8	0.1	1.7	13.0	5.00	0.02	0.02	0.00	0.00	23.00	24.00	14.00	0.60	141.00	0.00	0.00	0.00	70	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4.1	22.7	27.9	333.3	13.56	0.16	0.14	0.08	0.23	55.51	111.44	39.35	1.59	996.52	10.95	0.00	0.05	126	2011
КНЕЛИ РЫБНЫЕ	120	13.1	7.1	6.8	144.3	0.72	0.09	0.12	0.05	0.17	80.98	197.25	41.86	0.99	373.86	109.66	0.01	0.44	271	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	120	7.9	1.1	50.9	244.8	0.00	0.22	0.10	0.00	0.00	21.60	104.40	22.80	4.80	163.20	6.72	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ (КУРАГА)	200	0.6	0.0	26.8	111.2	0.24	0.01	0.03	0.09	0.00	30.18	19.71	16.00	0.43	258.76	0.00	0.00	0.01	348	2011
Итого за прием пищи:	**1000**	**28.9**	**37.3**	**123.4**	**955.3**	32.01	0.54	0.46	0.46	0.48	262.68	505.20	155.53	9.37	2.261 33	132.46	0.01	0.52		
Всего за день:		**28.9**	**37.3**	**123.4**	**955.3**	32.01	0.54	0.46	0.46	0.48	262.68	505.20	155.53	9.37	2.261 33	132.46	0.01	0.52		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9.0	3.4	16.5	133.3	7.32	0.08	0.09	0.35	0.06	35.32	58.85	26.79	0.98	464.35	4.61	0.00	0.03	87	2012
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	28.2	7.2	0.8	182.0	18.00	0.08	0.09	0.12	0.00	58.00	216.00	34.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	307	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	190	4.6	5.6	47.6	260.9	0.00	0.04	0.00	0.04	0.00	13.93	98.80	32.93	0.76	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	40	0.7	3.9	2.9	46.8	0.60	0.01	0.00	0.12	0.00	3.20	8.00	4.00	0.16	0.00	0.00	0.00	0.00	364	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	120	7.9	1.1	50.9	244.8	0.00	0.22	0.10	0.00	0.00	21.60	104.40	22.80	4.80	163.20	6.72	0.00	0.00		2008
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	37.96	0.06	0.03	0.01	0.00	34.97	16.96	10.99	0.10	154.85	0.00	0.00	0.15		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.60	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011
Итого за прием пищи:	**1000**	**51.3**	**21.6**	**145.7**	**985.1**	64.08	0.48	0.22	0.65	0.06	175.47	503.04	133.32	8.80	783.60	11.33	0.00	0.19		
Всего за день:		**51.3**	**21.6**	**145.7**	**985.1**	64.08	0.48	0.22	0.65	0.06	175.47	503.04	133.32	8.80	783.60	11.33	0.00	0.19		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	260	2.1	6.0	13.2	117.9	8.88	0.04	0.05	0.23	0.00	54.35	53.97	26.77	1.31	383.14	5.88	0.00	0.03	82	2011
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.4	10.2	7.3	127.2	9.29	0.04	0.03	0.20	0.00	26.84	39.23	17.48	0.80	278.86	3.54	0.00	0.02	67	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	110	18.4	13.2	8.1	224.4	17.90	0.26	0.00	7.68	0.00	19.26	318.04	20.65	6.88	0.00	0.00	0.00	0.00	256	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.4	5.8	41.1	242.8	0.00	0.08	0.02	0.03	0.09	35.49	90.05	12.50	1.17	76.22	0.90	0.02	0.01	309	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	120	7.9	1.1	50.9	244.8	0.00	0.22	0.10	0.00	0.00	21.60	104.40	22.80	4.80	163.20	6.72	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.3	0.1	16.4	67.0	3.24	0.00	0.00	0.00	0.00	8.65	10.81	5.41	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	431	2008
Итого за прием пищи:	**970**	**36.6**	**36.3**	**137.0**	**1 024.0**	39.31	0.64	0.20	8.14	0.09	166.21	576.50	105.61	16.05	901.41	17.03	0.02	0.06		
Всего за день:		**36.6**	**36.3**	**137.0**	**1 024.0**	39.31	0.64	0.20	8.14	0.09	166.21	576.50	105.61	16.05	901.41	17.03	0.02	0.06		

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	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3.9	2.8	19.0	117.0	6.00	0.09	0.00	0.20	0.00	22.00	54.00	21.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	101	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	230	25.9	24.7	20.5	407.8	7.67	0.15	0.00	0.02	0.00	32.20	291.30	55.19	4.60	0.00	0.00	0.00	0.00	258	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	120	7.9	1.1	50.9	244.8	0.00	0.22	0.10	0.00	0.00	21.60	104.40	22.80	4.80	163.20	6.72	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	21.00	23.00	15.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	10.00	0.04	0.05	0.03	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**900**	**39.9**	**29.1**	**143.1**	**996.6**	23.67	0.52	0.15	0.25	0.00	104.80	500.70	156.99	11.60	511.20	6.72	0.00	0.00		2008
Всего за день:		**39.9**	**29.1**	**143.1**	**996.6**	23.67	0.52	0.15	0.25	0.00	104.80	500.70	156.99	11.60	511.20	6.72	0.00	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	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6.4	4.5	18.6	141.0	6.00	0.16	0.00	0.21	0.00	50.00	139.00	38.00	1.90	0.00	0.00	0.00	0.00	99	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	9.97	0.03	0.04	0.01	0.00	22.93	41.87	13.96	1.00	140.58	2.99	0.00	0.02		2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	120	18.4	21.0	4.6	281.0	2.06	0.06	0.12	0.30	0.00	33.59	166.50	27.51	2.59	409.77	8.44	0.00	0.06	246	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	190	7.0	6.1	39.6	241.8	0.00	0.08	0.00	0.04	0.00	13.93	45.58	8.86	1.01	0.00	0.00	0.00	0.00	331	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	120	7.9	1.1	50.9	244.8	0.00	0.22	0.10	0.00	0.00	21.60	104.40	22.80	4.80	163.20	6.72	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ (ИЗЮМ)	200	0.3	0.1	32.8	133.8	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	20.67	17.42	7.77	0.41	125.92	0.00	0.00	0.00	401	2008
Итого за прием пищи:	**980**	**40.8**	**32.8**	**149.0**	**1 056.3**	18.03	0.56	0.26	0.56	0.00	162.71	516.77	118.90	11.70	839.47	18.15	0.00	0.08		
Всего за день:		**40.8**	**32.8**	**149.0**	**1 056.3**	18.03	0.56	0.26	0.56	0.00	162.71	516.77	118.90	11.70	839.47	18.15	0.00	0.08		

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	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
СВЕКОЛЬНИК	250	1.3	5.0	9.8	89.3	4.17	0.03	0.03	0.02	0.00	34.68	35.29	17.67	0.92	266.20	3.75	0.00	0.02	81	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	28.2	7.2	0.8	182.0	18.00	0.08	0.00	0.12	0.00	58.00	216.00	34.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	307	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	5.1	5.7	13.1	124.0	36.01	0.05	0.00	0.15	0.00	120.02	78.68	38.67	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	346	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	120	7.9	1.1	50.9	244.8	0.00	0.22	0.10	0.00	0.00	21.60	104.40	22.80	4.80	163.20	6.72	0.00	0.00		2008
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	10.00	0.04	0.05	0.03	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	16.2	64.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.41	8.65	4.32	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	**970**	**44.2**	**19.6**	**111.7**	**800.9**	68.18	0.42	0.17	0.31	0.00	247.71	471.02	159.46	11.00	777.40	10.47	0.00	0.02		
Всего за день:		**44.2**	**19.6**	**111.7**	**800.9**	68.18	0.42	0.17	0.31	0.00	247.71	471.02	159.46	11.00	777.40	10.47	0.00	0.02		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	2.5	7.0	16.8	146.0	6.71	0.08	0.07	0.22	0.00	60.34	75.69	27.30	1.21	498.75	5.47	0.00	0.03	96	2011
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТЫ)	100	1.1	0.2	3.8	24.0	25.00	0.06	0.04	0.17	0.00	14.00	26.00	20.00	1.00	290.00	2.00	0.00	0.00	71	2011
РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	24.8	7.1	6.4	189.7	1.36	0.15	0.15	0.15	0.00	90.42	359.73	81.28	1.49	653.04	227.18	0.02	0.99	238	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	190	3.9	21.5	26.5	316.1	12.88	0.15	0.13	0.07	0.22	52.88	105.84	37.39	1.51	946.48	10.40	0.00	0.04	128	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ-ПШЕНИЧНЫЙ	120	7.9	1.1	50.9	244.8	0.00	0.22	0.10	0.00	0.00	21.60	104.40	22.80	4.80	163.20	6.72	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011
Итого за прием пищи:	**980**	**40.3**	**36.8**	**123.7**	**997.9**	45.97	0.66	0.48	0.61	0.22	247.69	671.66	190.56	10.01	2 552.67	251.77	0.02	1.03		
Всего за день:		**40.3**	**36.8**	**123.7**	**997.9**	45.97	0.66	0.48	0.61	0.22	247.69	671.66	190.56	10.01	2 552.67	251.77	0.02	1.03		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9.0	3.4	16.5	133.3	7.32	0.08	0.09	0.35	0.06	35.32	58.65	26.79	0.98	464.35	4.61	0.00	0.03	87	2012
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	100	14.9	20.4	12.4	292.1	0.00	0.07	0.10	0.05	0.18	14.13	149.05	23.85	2.79	261.40	5.92	0.00	0.04	262	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	190	4.6	5.8	47.8	260.9	0.00	0.04	0.00	0.04	0.00	13.93	98.80	32.93	0.76	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	40	0.7	3.9	2.5	46.8	0.80	0.01	0.00	0.12	0.00	3.20	8.00	4.00	0.16	0.00	0.00	0.00	0.00	364	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	120	7.9	1.1	50.9	244.8	0.00	0.22	0.10	0.00	0.00	21.60	104.40	22.80	4.80	163.20	6.72	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.3	0.1	16.4	67.0	3.24	0.00	0.00	0.00	0.00	8.65	10.61	5.41	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	431	2008
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	**1000**	**37.8**	**35.1**	**156.7**	**1 093.8**	21.36	0.45	0.31	0.57	0.23	112.83	440.91	123.78	12.77	1 186.95	19.25	0.00	0.08		
Всего за день:		**37.8**	**35.1**	**156.7**	**1 093.8**	21.36	0.45	0.31	0.57	0.23	112.83	440.91	123.78	12.77	1 186.95	19.25	0.00	0.08		

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	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.0	5.6	12.6	113.3	6.54	0.04	0.05	0.22	0.00	52.20	51.88	25.74	1.26	368.41	5.65	0.00	0.03	82	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	250	28.5	29.7	42.2	549.4	0.60	0.10	0.17	0.27	0.00	44.86	293.99	57.08	3.75	539.05	11.43	0.01	0.10	244	2011
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	90	0.7	0.1	2.3	12.6	9.00	0.03	0.04	0.01	0.00	20.70	37.80	12.60	0.90	126.90	2.70	0.00	0.02	71	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	120	7.9	1.1	50.9	244.6	0.00	0.22	0.10	0.00	0.00	21.60	104.40	22.80	4.80	163.20	6.72	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНАМИ	180	0.2	0.1	23.1	97.7	3.60	0.01	0.01	0.00	0.00	15.58	5.35	4.60	0.52	80.48	0.36	0.00	0.00	396	2008
Итого за прием пищи:	**890**	**39.4**	**36.7**	**131.1**	**1 017.9**	**21.74**	**0.39**	**0.36**	**0.50**	**0.00**	**154.94**	**493.42**	**122.80**	**11.23**	**1 278.04**	**26.86**	**0.01**	**0.14**		
Всего за день:		**39.4**	**36.7**	**131.1**	**1 017.9**	**21.74**	**0.39**	**0.36**	**0.50**	**0.00**	**154.94**	**493.42**	**122.80**	**11.23**	**1 278.04**	**26.86**	**0.01**	**0.14**		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	393,6	319,7	1371,0	9974,7	350.35	5.16	2.83	12.38	1.26	1 745.99	5 168.62	1 388.00	116.07	11 814.67	508.68	0.06	2.15
Среднее значение за период	39.4	32.0	137.1	997.5	35.03	0.52	0.28	1.24	0.13	174.60	516.86	138.80	11.61	1 181.47	50.87	0.01	0.22
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.8	28.8	55.4														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
12-18 лет	965