

СОГЛАСОВАНО

Директор КОГОВА Лицей № 9
г. Слободского



Представитель родительского
комитета

Сид. Черныш СВ
« 27 » 08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Совета
Слободского района



Примерное 12-дневное меню питания детей в общеобразовательных учреждениях

12-18 лет

Осенне-зимний период

Завтрак

(для детей из многодетных и малообеспеченных семей)

Утверждаю

Начальник ООП
Колодкина Н.В

METHIO

12-18 net

[illegible]

1 День

Примем пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолм. к-та, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
ЗАПРАК																													
КАША ОВСЯНАЯ ТЕРЮЛЕС С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	16,6	18,5	59,0	440,5	0,50	0,10	0,80	0,10	0,20	0,10	0,00	0,10	0,40	9,20	135,30	201,50	20,30	0,50	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	302	2004		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,0	56,1	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	13,00	7,42	5,80	0,74	0,00	2,81	25,86	0,00	0,00	0,00	685	2004		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ	25	1,8	0,5	11,2	54,9	0,00	0,00	0,83	0,00	0,05	0,02	0,00	0,07	0,62	7,26	6,30	30,38	12,15	0,90	0,34	93,50	46,25	1,40	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	445	18,6	19,0	84,2	551,5	0,54	0,10	1,63	0,10	0,25	0,13	0,00	0,17	1,08	16,45	154,60	239,30	38,25	2,14	1,94	96,31	72,11	1,41	0,00	0,00				
Всего за день:		18,6	19,0	84,2	551,5	0,54	0,10	1,63	0,10	0,25	0,13	0,00	0,17	1,08	16,45	154,60	239,30	38,25	2,14	1,94	96,31	72,11	1,41	0,00	0,00				

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 экв. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мкг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																											
КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	16.1	15.0	51.9	387.1	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2004
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.7	2.9	22.9	130.8	0.52	17.70	0.00	0.00	0.03	0.14	0.00	0.00	0.14	1.80	117.43	104.58	28.89	0.88	0.68	51.71	207.29	9.00	0.00	0.00	642	1994
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ	25	1.8	0.5	11.2	54.9	0.00	0.00	0.83	0.00	0.05	0.02	0.00	0.07	0.62	7.25	6.30	30.38	12.15	0.90	0.34	93.50	46.25	1.40	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	430	21.6	18.4	86.0	572.8	0.52	17.70	0.83	0.00	0.08	0.16	0.00	0.07	0.76	9.05	123.73	134.96	41.04	1.78	1.02	145.21	253.54	10.40	0.00	0.00		
Всего за день:		21.6	18.4	86.0	572.8	0.52	17.70	0.83	0.00	0.08	0.16	0.00	0.07	0.76	9.05	123.73	134.96	41.04	1.78	1.02	145.21	253.54	10.40	0.00	0.00		

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества														Витамины														Минеральные вещества												№ рецеп-туры	Сборник рецептур
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевода, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рети. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мкг																	
КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ																																										
ЧАЙ С САХАРОМ	200г	16,6	18,2	51,8	443,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	311	2004										
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ	25	0,2	0,0	14,0	56,1	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	12,85	7,42	5,76	0,74	0,00	2,77	25,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	685	2004											
Итого за прием пищи:	445	18,6	18,7	77,0	554,6	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,07	0,62	7,25	6,30	30,38	12,15	0,90	0,34	93,50	46,25	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00													
Всего за день:		18,6	18,7	77,0	554,6	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,07	0,68	7,25	19,15	37,80	17,91	1,64	0,34	96,27	72,10	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00														

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества												№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
	Масса порции	Жиры, г			Углевод-ы, 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	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мкг	Se, мг					
		Белки, г																												
		Завтрак																												
	200/5	14.9	16.9	42.0	397.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	67.95	18.63	0.55	0.20	29.29	110.35	4.50	0.00	0.00	0.00	174	2015	
	200	2.2	1.2	24.3	114.6	0.26	8.80	0.00	0.00	0.04	0.08	0.00	0.33	0.00	0.00	65.92	12.15	0.90	0.34	93.50	46.25	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	762	1997	
	25	1.8	0.5	11.2	54.9	0.00	0.00	0.83	0.00	0.05	0.02	0.00	0.07	0.62	7.25	6.30	30.38	12.15	0.90	0.34	93.50	46.25	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
	430	18.9	18.6	77.4	567.2	0.26	8.80	0.83	0.00	0.09	0.10	0.00	0.07	0.95	7.25	74.25	96.30	30.78	1.45	0.54	122.79	156.60	5.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:		18.9	18.6	77.4	567.2	0.26	8.80	0.83	0.00	0.09	0.10	0.00	0.07	0.95	7.25	74.25	96.30	30.78	1.45	0.54	122.79	156.60	5.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:																														

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		С, мг	А, мкг рети. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая к-та, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
КАША МАННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ																												
	200,5	13,6	15,9	42,6	376,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	311	2004
КАША С МОЛОКОМ	200	3,7	2,9	22,9	130,8	0,52	17,70	0,00	0,00	0,03	0,14	0,00	0,00	0,14	1,80	117,43	104,58	28,89	0,88	0,68	51,71	207,29	9,00	0,00	0,00	0,00	642	1994
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ	25	1,8	0,5	11,2	54,9	0,00	0,00	0,83	0,00	0,05	0,02	0,00	0,07	0,62	7,25	6,30	30,38	12,15	0,90	0,34	93,50	46,25	1,40	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	430	19,1	19,3	76,7	562,2	0,52	17,70	0,83	0,00	0,08	0,16	0,00	0,07	0,76	9,05	123,73	134,96	41,04	1,78	1,02	145,21	253,54	10,40	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		19,1	19,3	76,7	562,2	0,52	17,70	0,83	0,00	0,08	0,16	0,00	0,07	0,76	9,05	123,73	134,96	41,04	1,78	1,02	145,21	253,54	10,40	0,00	0,00	0,00		
ЗАВТРАК																												

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур				
	Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	С, мг	А, мкг рети- нэв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мкг	Фоли- евая кисло- та, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг			
Завтрак																													
КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		200/5	16.1	17.9	53.2	436.6	0.00	105.00	0.00	0.00	0.54	0.23	0.00	0.00	3.12	0.00	20.86	134.60	0.00	2.27	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	311	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		200/15/7	0.3	0.0	14.2	58.2	1.16	0.11	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.07	0.63	15.37	8.81	6.52	0.80	0.01	3.54	37.26	0.00	0.00	0.00	0.00	685	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ		25	1.8	0.5	11.2	54.9	0.00	0.00	0.83	0.00	0.05	0.02	0.00	0.07	0.62	7.25	6.30	30.38	12.15	0.90	0.34	93.50	46.25	1.40	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:		452	18.1	18.4	78.5	549.7	1.16	105.11	0.83	0.00	0.59	0.26	0.00	0.07	3.81	7.88	42.53	173.79	18.67	3.97	0.35	97.04	83.51	1.40	0.00	0.00			
Всего за день:			18.1	18.4	78.5	549.7	1.16	105.11	0.83	0.00	0.59	0.26	0.00	0.07	3.81	7.88	42.53	173.79	18.67	3.97	0.35	97.04	83.51	1.40	0.00	0.00			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. ди, г		С, мг	А, мкг рети. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолл. к-та, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																															
КАША "7 ЗЛАКОВ" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	2005	16,2	16,8	50,8	402,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	267/3	1994				
КОРЕЙСКИЙ НАПИТОК	200	2,2	1,2	24,3	114,6	0,26	8,80	0,00	0,00	0,04	0,08	0,00	0,00	0,33	0,00	67,95	65,92	18,63	0,55	0,20	29,29	110,35	4,50	0,00	0,00	76/2	1997				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАВЕНЕСКИЙ	25	1,8	0,5	11,2	54,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	0,62	7,25	6,30	30,38	12,15	0,90	0,34	93,50	46,25	1,40	0,00	0,00						
Итого за прием пищи:	430	20,2	18,5	86,2	571,8	0,26	8,80	0,00	0,00	0,09	0,10	0,00	0,00	0,95	7,25	74,25	96,30	30,78	1,45	0,54	122,79	156,60	5,90	0,00	0,00						
Всего за день:		20,2	18,5	86,2	571,8	0,26	8,80	0,00	0,00	0,09	0,10	0,00	0,00	0,95	7,25	74,25	96,30	30,78	1,45	0,54	122,79	156,60	5,90	0,00	0,00						

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
	Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	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	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																											
КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	16,9	18,9	56,0	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	174	2015
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,0	56,1	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,06	13,00	7,42	5,80	0,74	0,00	2,81	25,86	0,00	0,00	0,00	0,00	685	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ	25	1,8	0,5	11,2	54,9	0,00	0,83	0,00	0,05	0,02	0,00	0,07	0,62	7,25	6,30	30,38	12,15	0,90	0,34	93,50	46,25	1,40	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	445	18,9	19,4	81,2	546,0	0,04	0,83	0,00	0,05	0,03	0,00	0,07	0,68	7,25	19,30	37,80	17,95	1,64	0,34	96,31	72,11	1,40	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		18,9	19,4	81,2	546,0	0,04	0,83	0,00	0,05	0,03	0,00	0,07	0,68	7,25	19,30	37,80	17,95	1,64	0,34	96,31	72,11	1,40	0,00	0,00	0,00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества												№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углево-да, г	С, мг	А, мкг рети. экв.	Е, мкг	Д, мкг	В1, мкг	В2, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мкг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																														
КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ																														
	200/5	16,6	18,2	51,8	443,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	311	2004
	КАША С МОЛОКОМ	200	3,7	2,9	22,9	130,8	0,52	17,70	0,00	0,00	0,03	0,14	0,00	0,00	0,14	1,80	117,43	104,56	28,89	0,88	0,68	51,71	207,29	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00	642	1994
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ	25	1,8	0,5	11,2	54,9	0,00	0,00	0,83	0,00	0,05	0,02	0,00	0,07	0,62	7,25	6,30	30,38	12,15	0,90	0,34	93,50	46,25	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Итого за прием пищи:	430	22,1	21,6	85,9	629,3	0,52	17,70	0,83	0,00	0,08	0,16	0,00	0,07	0,76	9,05	123,73	134,96	41,04	1,78	1,02	145,21	253,54	10,40	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Всего за день:		22,1	21,6	85,9	629,3	0,52	17,70	0,83	0,00	0,08	0,16	0,00	0,07	0,76	9,05	123,73	134,96	41,04	1,78	1,02	145,21	253,54	10,40	0,00	0,00	0,00	0,00		

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества												№ рецеп- тур	Сборник рецептур
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Угледо- бы, г	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мкг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мкг	Фоли- евая кислота, мкг	Са, мкг	Р, мкг	Mg, мг	Fe, мкг	Zn, мкг	Na, мкг	K, мкг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг		
Завтрак																											
КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КОРЕЙСКИЙ НАПИТОК ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ Итого за прием пищи: Всего за день:	200/5	16.1	17.9	53.2	436.6	0.00	105.00	0.00	0.00	0.54	0.23	0.00	0.00	3.12	0.00	20.86	134.60	0.00	2.27	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	311	2004
	200	2.2	1.2	24.3	114.6	0.26	8.80	0.00	0.00	0.04	0.06	0.00	0.33	0.00	0.00	67.95	65.92	18.63	0.55	0.20	29.29	110.35	4.50	0.00	0.00	762	1997
	25	1.8	0.5	11.2	54.9	0.00	0.00	0.83	0.00	0.05	0.02	0.00	0.07	0.62	7.25	6.30	30.38	12.15	0.90	0.34	93.50	46.25	1.40	0.00	0.00		
	430	20.1	19.6	88.6	606.1	0.26	113.80	0.83	0.00	0.63	0.33	0.00	0.07	4.07	7.25	95.11	230.90	30.78	3.72	0.54	122.79	156.60	5.90	0.00	0.00		

11 День

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества												№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		А, мкг рети. экв.	Е, мкг	Д, мкг	В1, мкг	В2, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мкг	Фолл. к-та, мкг	Са, мкг	Р, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	Zn, мкг	Na, мкг	K, мкг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг							
Завтрак																															
КАША МАЛЫША С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200г/5	16,6	17,9	52,6	476,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	311	2004		
ЧАЙ С САХАРОМ	25	0,2	0,0	14,0	56,1	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	13,00	7,42	5,80	0,74	0,00	2,61	25,86	0,00	0,00	0,00	0,00	685	2004		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАВЕНСКИЙ	445	1,8	0,5	11,2	54,9	0,00	0,00	0,83	0,00	0,05	0,02	0,00	0,07	0,62	7,25	6,30	30,38	12,15	0,30	0,34	93,50	46,25	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:		18,6	18,4	77,8	597,5	0,04	0,00	0,83	0,00	0,05	0,03	0,00	0,07	0,68	7,25	19,30	37,80	17,95	1,64	0,34	96,31	72,11	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00				
Всего за день:		18,6	18,4	77,8	597,5	0,04	0,00	0,83	0,00	0,05	0,03	0,00	0,07	0,68	7,25	19,30	37,80	17,95	1,64	0,34	96,31	72,11	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00				

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
	Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	А, мкг рет. экв.	Е, мкг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли- евая кисл- та, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг				
Завтрак																											
	200/5	16.1	15.0	51.9	387.1	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2004
	200	3.7	2.9	22.9	130.8	0.52	17.70	0.00	0.00	0.03	0.14	0.00	0.14	1.80	117.43	104.58	28.89	0.88	0.68	51.71	207.29	9.00	0.00	0.00	0.00	642	1994
	25	1.8	0.5	11.2	54.9	0.00	0.00	0.83	0.00	0.05	0.02	0.00	0.07	7.25	6.30	30.38	12.15	0.90	0.34	93.50	46.25	1.40	0.00	0.00	0.00		
	430	21.6	18.4	86.0	572.8	0.52	17.70	0.83	0.00	0.08	0.16	0.00	0.07	9.05	123.73	134.96	41.04	1.78	1.02	145.21	253.54	10.40	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:																											
Всего за день:																											

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества											
	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	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Итого за весь период	236,1	227,9	985,1	6873,5	4,68	307,41	10,76	0,10	2,12	1,65	0,00	0,94	15,94	104,03	993,41	1 489,83	367,23	24,77	9,01	1 431,45	1 855,90	66,31	0,00	0,00				
Среднее значение за период	19,7	19,0	82,1	572,8	0,39	25,62	0,90	0,00	0,18	0,14	0,00	0,08	1,33	8,67	82,78	124,15	30,60	2,06	0,75	119,29	154,66	5,53	0,00	0,00				
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,7	29,8	56,5																									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
12-18 лет	437

