

«СОГЛАСОВАНО»
Директор МБОУ школы-гимназии №1 имени
Г.И.Савенкова Е.И.Дёминной

Л.И.Тютюнник



Примерное 10- дневное циклическое меню для обучающихся в возрасте от 12 лет в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы управления образования муниципального образования г. Керчь (завтраки и обеды)

Керчь 2026 г.

Принем пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецеп-к	Содержание в 100 г			
			Жиры, г	Углеб, г	Вит. С, мг		В1, мг	В2, мг	В6, мг	В9, мг	В12, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		45	2,12	15,63	14,02	205,38	0,00	0,03	0,03	0,13	0,27	7,29	20,97	3,51	0,31	27,54	0,00	0,00	0,00	1	2008
КАША МОЛОЧНАЯ С МАННОЙ КРУПКОЙ		200	5,76	7,87	28,73	208,42	0,51	0,06	0,12	0,04	0,10	111,40	94,88	16,54	0,38	183,19	8,83	0,00	0,01	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ		200/50/1	1,51	1,21	17,05	85,44	0,28	0,01	0,06	0,01	0,00	59,74	39,71	8,97	0,41	86,31	4,50	0,00	0,00	378	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,71	0,17	19,67	87,08	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,60	27,00	10,80	0,80	37,00	1,12	0,00	0,00		2008
ЯБЛОКО		100	0,40	0,40	9,80	47,00	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:		630	11,50	25,28	89,27	633,32	10,79	0,18	0,25	0,19	0,37	200,03	193,56	47,82	4,10	612,04	16,45	0,00	0,02		2008
Оцен																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК		100	0,84	5,21	7,63	82,55	2,78	0,03	0,04	1,06	0,00	30,52	30,59	21,22	1,33	225,54	3,51	0,00	0,03	40	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ		250	1,75	4,17	12,45	94,90	7,94	0,04	0,05	0,23	0,08	40,34	44,27	22,77	1,11	330,99	5,47	0,00	0,02	76	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		100	17,27	19,59	0,00	244,97	0,70	0,05	0,12	0,07	0,00	14,08	145,27	15,84	1,41	189,73	5,87	0,02	0,11	312	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		180	6,56	5,89	41,90	247,09	0,00	0,08	0,03	0,03	0,10	11,12	48,89	8,81	1,11	76,24	0,92	0,01	0,01	331	2008
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ		180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44	0,01	0,02	0,00	0,00	11,34	6,48	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00	389	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		35	3,00	0,30	34,42	152,38	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	9,80	47,25	18,90	1,40	64,75	1,96	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		55	4,20	0,34	27,60	130,25	0,00	0,09	0,03	0,00	0,00	12,65	46,20	18,15	1,10	70,95	0,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:		900	34,49	35,67	141,63	1 027,22	12,86	0,38	0,32	1,39	0,18	129,85	373,81	9,73	9,73	1 174,20	19,53	0,03	0,19		2022
Всего за день:																					

Прем пишу, наименование б/рода	Масса популн		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества				
			г	мг		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг		
	Белки,	Жиры,	Углеб.	С, мкг	В1,	В2,	А,	Д,	Са,	Р,	Мg,	Fe,	К,	Л,	Se,	F,	
	г	г	г	мг	мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	
ЗАТЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	210	12,51	9,49	74,03	433,66	0,07	0,09	0,15	0,05	0,23	82,00	200,95	48,51	1,77	304,87	3,31	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,30	0,02	0,11	0,02	0,02	92,10	65,70	10,20	0,06	109,50	0,02	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,39	0,00	8,37	35,00	0,08	0,00	0,02	0,00	0,00	9,05	14,83	7,92	1,48	49,83	0,00	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	0,27	61,30	0,00	0,02	0,15	0,10	0,08	0,89	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	0,01	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,71	0,17	19,67	87,08	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	10,80	27,00	10,80	0,80	37,00	0,00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	11,40	52,20	11,40	2,40	81,60	0,00	
Итого за прием пишу:	560	25,70	17,23	144,42	837,82	0,45	0,29	0,50	0,17	1,14	219,47	430,23	93,18	7,42	639,15	0,07	
Овек	100	1,85	7,86	9,86	118,36	5,70	0,03	0,04	0,03	0,00	32,67	45,30	22,22	1,33	343,80	0,02	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,72	4,53	18,74	139,00	4,60	0,17	0,07	0,22	0,08	35,70	77,71	32,49	1,90	468,99	0,03	
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ	200	17,96	13,88	53,33	409,58	0,19	0,12	0,11	0,05	0,28	33,07	152,61	22,05	1,90	468,99	0,04	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,06	0,00	1,76	0,00	0,80	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,43	0,28	22,58	106,57	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	58,05	0,01	
Итого за прием пишу:	820	31,10	26,77	135,88	909,45	10,49	0,45	0,26	0,30	0,36	126,85	347,17	#####	7,18	1 190,52	0,10	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1 747,27 10,94 0,74 0,76 0,47 1,50 346,32 777,40 ##### 14,60 1 829,67 369,97 0,06 0,17																

Принем пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества					№ рецептур	Тип рецептур	Суммарный процент				
			Белки, г	Жиры, г		Углебы, г	Витамин С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг									
Икра свекольная			100	1,85	7,86	9,86	118,36	5,70	0,03	0,04	0,03	0,00	32,67	45,30	22,22	1,33	343,80	6,78	0,00	0,02	2008	56	2008	2011	2022	TK	2022	
Кофейный напиток с молоком			210	13,88	17,08	40,28	372,36	0,09	0,09	0,10	0,10	0,13	286,46	183,75	21,65	1,42	104,48	0,88	0,03	0,02	2008	204	2008	2011	2022	TK	2022	
Хлеб пшеничный			200	3,08	2,43	14,77	93,92	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	109,28	80,58	15,93	0,25	158,86	9,00	0,00	0,00	2008	204	2008	2011	2022	TK	2022	
Хлеб ржаной			40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	7,20	34,80	5,40	26,10	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	2008	30	2008	2011	2022	TK	2022	
Итого за прием пищи:			580	23,45	27,98	94,59	727,41	6,31	0,27	0,30	0,15	0,13	441,01	370,53	73,10	5,80	702,34	20,58	0,03	0,04	2008							
Общ				1,55	4,95	10,03	5,97	0,04	0,04	0,04	0,08	0,00	36,79	39,56	21,90	0,75	149,04	2,84	0,00	0,02	2008	41	2008	2011	2022	TK	2022	
Суп картофельный с бобовыми			100	5,22	4,53	18,74	139,00	4,60	0,17	0,07	0,22	0,08	35,70	77,71	32,49	1,90	468,99	4,32	0,00	0,03	2008	99	2008	2011	2022	TK	2022	
Каша пшеничная			180	5,01	5,68	29,42	188,77	0,00	0,10	0,04	0,03	0,10	28,50	106,95	25,74	1,82	104,13	0,00	0,03	0,00	2008	181	2008	2011	2022	TK	2022	
Компот из смеси сухофруктов			200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,94	0,00	1,89	0,00	1,35	0,00	0,00	0,00	2008	402	2008	2011	2022	TK	2022	
Хлеб пшеничный			35	4,71	0,47	54,09	239,46	0,00	0,13	0,04	0,00	15,40	74,25	29,70	2,20	101,75	3,08	0,00	0,01	2008		2008	2011	2022	TK	2022		
Хлеб ржаной			45	3,43	0,28	22,58	106,57	0,00	0,07	0,02	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	58,05	0,00	0,00	0,01	2008		2008	2011	2022	TK	2022		
Итого за прием пищи:			910	32,33	27,03	171,69	1 061,51	11,90	0,57	0,30	1,15	0,18	148,86	454,08	149,55	9,77	1 381,63	14,53	0,03	0,10	2008							
Общ				55,78	55,01	266,28	1 788,92	18,21	0,84	0,60	1,30	0,31	589,87	824,61	222,65	15,57	2 083,97	35,11	0,06	0,14	2008							
Всего за день:																												

6 день (ПОНЕДЕЛЬНИК)

Присм пишу, наименование блюда	Масса		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Витамины											Минеральные вещества					№	печен-к	Типы	Собщ
	попуи	г	Жиры, г	Углеб, г	целность, 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									
	Белки, г																										
в день (похудевший)																											

Салат из белоочанной капусты с яблоками		100	1,24	5,17	11,30	98,04	24,10	0,03	0,04	0,38	0,00	36,70	28,95	15,90	1,22	194,25	2,75	0,00	0,02	46	2011	2008	2022	TK	2022	2008	Итого за прием пишу:		935	36,27	31,71	150,22	1 032,84	48,09	0,63	0,46	0,71	0,92	1,25	506,35	924,20	239,09	17,87	2 815,89	89,33	0,05	0,50	Всего за день:		59,22	52,49	251,11	1 716,82	48,76	0,95	0,88	0,88	0,95	506,35	924,20	239,09	17,87	2 815,89	89,33	0,05	0,50	
Суп картофельный с макаронными изделиями		250	2,80	2,85	20,18	117,94	6,60	0,09	0,06	0,21	0,05	23,84	57,61	23,36	1,04	476,82	4,70	0,00	0,03	100	2008	2011	2008	2022	TK	2022	2008	Итого за прием пишу:		935	36,27	31,71	150,22	1 032,84	48,09	0,63	0,46	0,71	0,92	1,25	506,35	924,20	239,09	17,87	2 815,89	89,33	0,05	0,50	Всего за день:		59,22	52,49	251,11	1 716,82	48,76	0,95	0,88	0,88	0,95	506,35	924,20	239,09	17,87	2 815,89	89,33	0,05	0,50
Пюре картофельное		100	19,55	15,61	9,07	254,72	3,51	0,17	0,15	0,07	0,09	37,37	214,09	40,32	1,67	400,32	44,40	0,04	0,35	242	2008	2011	2008	2022	TK	2022	2008	Итого за прием пишу:		935	36,27	31,71	150,22	1 032,84	48,09	0,63	0,46	0,71	0,92	1,25	506,35	924,20	239,09	17,87	2 815,89	89,33	0,05	0,50	Всего за день:		59,22	52,49	251,11	1 716,82	48,76	0,95	0,88	0,88	0,95	506,35	924,20	239,09	17,87	2 815,89	89,33	0,05	0,50
Сок сметанный №371		180	3,79	6,07	25,62	172,71	12,43	0,15	0,12	0,04	0,09	42,59	100,96	34,89	1,41	913,64	10,16	0,00	0,04	335	2008	2011	2008	2022	TK	2022	2008	Итого за прием пишу:		935	36,27	31,71	150,22	1 032,84	48,09	0,63	0,46	0,71	0,92	1,25	506,35	924,20	239,09	17,87	2 815,89	89,33	0,05	0,50	Всего за день:		59,22	52,49	251,11	1 716,82	48,76	0,95	0,88	0,88	0,95	506,35	924,20	239,09	17,87	2 815,89	89,33	0,05	0,50
Хлеб пшеничный		60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	11,34	6,48	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00	442	2008	2011	2008	2022	TK	2022	2008	Итого за прием пишу:		935	36,27	31,71	150,22	1 032,84	48,09	0,63	0,46	0,71	0,92	1,25	506,35	924,20	239,09	17,87	2 815,89	89,33	0,05	0,50	Всего за день:		59,22	52,49	251,11	1 716,82	48,76	0,95	0,88	0,88	0,95	506,35	924,20	239,09	17,87	2 815,89	89,33	0,05	0,50	
Хлеб ржаной		35	3,00	0,30	34,42	152,38	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	9,80	47,25	18,90	1,40	64,75	1,96	0,00	0,01	2008	2011	2008	2022	TK	2022	2008	Итого за прием пишу:		935	36,27	31,71	150,22	1 032,84	48,09	0,63	0,46	0,71	0,92	1,25	506,35	924,20	239,09	17,87	2 815,89	89,33	0,05	0,50	Всего за день:		59,22	52,49	251,11	1 716,82	48,76	0,95	0,88	0,88	0,95	506,35	924,20	239,09	17,87	2 815,89	89,33	0,05	0,50	

Всего за день:

7 день (ВТОРНИК)

Прем питии, наименование блюда		Масса порции	Липиды			Углеб. омы, г	Ческая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
			В1, мг	В2, мг	В12, мг			А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг										
																		№	печен-к	тип	р						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯННАЯ			210	5,96	10,73	31,77	247,09	0,52	0,06	0,12	0,06	0,15	111,75	97,24	16,90	0,38	188,21	9,00	0,00	0,01	181	2011					
ПЕЧЕНЬ			200	3,20	3,40	12,30	100,50	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	0,00	181	2011				
ХЛЕБ РЖАНОЙ			50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,00	0,04	0,03	0,01	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2022					
ХЛЕБ РЖАНОЙ			20	1,71	0,17	19,67	87,08	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,60	27,00	10,80	0,80	37,00	1,12	0,00	0,00	0,00	2008					
ЯБЛОКО			100	0,40	0,40	47,00	690,17	10,52	0,18	0,19	0,08	0,15	147,85	180,24	45,70	4,43	558,21	12,12	0,00	0,02	0,01	2008					
Итого за прием питии:			580	15,02	19,60	110,74	690,17	10,52	0,18	0,19	0,08	0,15	147,85	180,24	45,70	4,43	558,21	12,12	0,00	0,02	0,01	2008					
Овощи и фрукты			100	1,10	2,40	14,00	10,00	0,04	0,03	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	1,00	290,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	70	2011				
РАСОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ			250	2,22	5,22	16,42	122,17	6,70	0,08	0,06	0,20	0,00	51,64	69,98	26,54	1,19	485,78	4,40	0,00	0,03	96	2011					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ			100	8,95	9,07	8,12	150,44	11,12	0,04	0,09	0,03	0,11	37,69	93,38	19,50	1,56	264,25	5,87	0,00	0,03	298	2012					
ЧАЙ С САХАРОМ			200	0,39	0,00	8,37	35,00	0,08	0,02	0,03	0,09	0,05	14,83	7,92	1,48	49,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	309	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ			60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	0,00	2022					
ХЛЕБ РЖАНОЙ			35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	33,84	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	0,00	2008					
Итого за прием питии:			925	25,41	20,93	116,86	758,79	38,42	0,41	0,30	0,26	0,35	318,84	518,49	150,61	14,69	1 853,91	28,61	0,02	0,07	0,00	2008					
Всего за день:							1 448,96	758,79	38,42	0,59	0,49	0,34	318,84	518,49	150,61	14,69	1 853,91	28,61	0,02	0,07	0,00	2008					

Прем пити, наименование буюда													Масса		Белки, Жиры, Углеб		Энергетическая ценность, ккал		Витаминный							Минеральные вещества				№	Содерж percent	yp																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
порции	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г				г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г

ИТОГО ПО ПРИЕМНОМУ МЕНЮ																	
Итого	Итого за весь период		Среднее значение за период		Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от												
	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Ческая ценность, ккал	Энергетическая ценность, ккал	Б1, мг	Б2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого	522,93	551,45	2 269,34	16 161,56	1 616,16	0,69	0,68	0,98	0,96	434,92	729,33	197,55	14,48	1 946,05	47,43	0,04	0,20
Итого по приему меню	12,9	30,7	56,4														
Итого по приему меню																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

12-18 лет	576	905
-----------	-----	-----