ГБОУ школа-интернат № 2

Утверждаю директор М.Г. Черных

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С 12 ДО 18 ЛЕТ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ т/к№ 189	200	7.9	10.7	33.0	261.3	189	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ т/к№214	55	2.4	6.1	1.0	68.7	214	2008
ЧАЙ С САХАРОМ т/к№ 430	200	0.1	0.0	12.5	50.2	430	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ТИП 1	50	3.8	1.2	26.7	127.0		2008
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ ПО ВЫБОРУ т/к№368	130	1.1	0.3	10.6	47.7	368	2012
ГРУША СВЕЖАЯ ПО ВЫБОРУ т/к№ 368	130	0.5	0.0	12.1	47.7	368	2012
Итого за прием пищи:	**765**	**15.8**	**18.3**	**95.9**	**602.6**		
Обед							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ Т,К№41	100	1.4	4.6	9.5	85.3	41	2008
РАССОЛЬНИК НА ГОВЯДИНЕ СО СМЕТАНОЙ Т,К№74	250	5.1	4.7	14.7	119.9	74	2012
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ Т,К№282	120	17.2	14.6	6.8	230.0	282	2008
ГРЕЧА ГАРНИР Т,К№181	200	10.8	11.6	48.8	343.4	181	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ Т,К№364	50	0.3	4.0	3.5	50.9	364	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ПО ВЫБОРУ т/к№402	200	0.0	0.0	19.4	77.4	402	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК ПО ВЫБОРУ т/к394	200	0.1	0.0	16.8	67.3	394	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ТИП 1	50	4.0	0.5	24.6	119.0		2008
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ ТИП 3	50	1.7	1.3	2.8	30.5		2008
Итого за прием пищи:	**1220**	**40.6**	**41.3**	**146.9**	**1 123.7**		
Всего за день:		**56.4**	**59.6**	**242.8**	**1 726.3**		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ т/к№ 189	200	7.4	9.0	32.9	243.2	189	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ т/к№213	40	2.0	1.8	0.3	24.6	213	2008
КАКАО С МОЛОКОМ т/к№433	200	4.8	4.1	27.0	166.0	433	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ТИП 1	50	3.8	1.2	26.7	127.0		2008
МАНДАРИН СВЕЖИЙ ПО ВЫБОРУ т/к№ 368	130	0.7	0.0	8.0	35.5	368	2012
БАНАН СВЕЖИЙ ПО ВЫБОРУ т/к№ 368	130	1.3	0.4	18.5	84.7	368	2012
Итого за прием пищи:	**750**	**20.0**	**16.5**	**113.4**	**681.0**		
Обед							
САЛАТ "СТЕПНОЙ"Т,К№30	100	1.5	5.0	9.4	87.4	30	2008
БОРЩ НА ГОВЯДИНЕ С КАПУСТОЙ,КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ Т,К№76	250	4.9	7.3	12.0	133.9	76	2008
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ т/к№261	120	15.4	8.5	10.7	188.6	261	2008
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ Т,К№331	200	3.1	6.0	26.9	166.4	331	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ МАНДАРИН ПО ВЫБОРУ т/к№399	200	0.3	0.0	22.4	91.0	394	2008
НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОСЛИВА ПО ВЫБОРУ т/к№440	200	0.5	0.1	28.1	117.8	440	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ТИП 1	50	4.0	0.5	24.6	119.0		2008
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ ТИП 3	50	1.7	1.3	2.8	30.5		2008
Итого за прием пищи:	**1170**	**31.4**	**28.7**	**136.9**	**934.6**		
Всего за день:		**51.4**	**45.2**	**250.3**	**1 615.6**		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ т/к№189	200	7.4	7.3	33.7	231.2	189	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ПО ВЫБОРУ т/к№2	40	2.4	4.8	30.6	170.4	2	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ПО ВЫБОРУ т/к№3	35	3.8	8.7	10.3	133.1	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК т/к№432	200	2.1	1.2	15.7	82.3	432	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ ПО ВЫБОРУ т/к№ 368	130	0.4	0.0	12.5	51.0	368	2012
ВИНОГРАД СВЕЖИЙ ПО ВЫБОРУ т/к№ 368	130	0.4	0.0	19.2	74.6	368	2012
Итого за прием пищи:	**735**	**16.5**	**22.0**	**122.0**	**742.6**		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ Т,К№23	100	0.9	10.1	2.9	106.0	23	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, СО СМЕТАНОЙ Т,К№84	250	5.1	6.7	10.2	121.6	84	2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ Т,К№236	120	11.6	7.1	6.0	135.0	236	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ Т,К№123	200	3.9	0.8	30.5	144.8	123	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.1	0.0	13.3	53.7	431	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ТИП 1	50	4.0	0.5	24.6	119.0		2008
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ ТИП 3	50	1.7	1.3	2.8	30.5		2008
Итого за прием пищи:	**970**	**27.3**	**26.5**	**90.3**	**710.6**		
Всего за день:		**43.8**	**48.5**	**212.3**	**1 453.2**		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МАННАЯ т/к№189	200	7.1	7.8	35.5	240.7	189	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ т/к№214	55	2.4	6.1	1.0	68.7	214	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ т/к№430	200	2.1	1.7	22.9	115.6	430	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ТИП 1	50	3.8	1.2	26.7	127.0		2008
ГРУША СВЕЖАЯ ПО ВЫБОРУ т/к№ 368	130	0.5	0.0	12.1	47.7	368	2012
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ ПО ВЫБОРУ т/к№368	130	1.1	0.3	10.6	47.7	368	2012
Итого за прием пищи:	**765**	**17.0**	**17.1**	**108.8**	**647.4**		
Обед							
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ Т,К№60	100	14.2	14.2	3.2	198.0	60	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ С ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА Т,К№92	250	5.8	2.6	23.5	131.4	92	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ Т,К№282	120	13.7	16.0	11.5	250.0	282	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ Т,К№181	200	10.8	11.6	48.8	343.4	181	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ Т,К№371	50	0.8	0.2	4.6	23.7	371	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК ПО ВЫБОРУ т/к№394	200	0.1	0.0	16.7	67.2	394	2008
СОК ФРКУТОВЫЙ ПРЯМОГО ОТЖИМА ТИП 1 ПО ВЫБОРУ т/к№399	200	0.0	0.0	0.0	0.0	399	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ ТИП 1	50	4.0	0.5	24.6	119.0		2008
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ ТИП 3	50	1.7	1.3	2.8	30.5		2008
Итого за прием пищи:	**1220**	**51.1**	**46.4**	**135.7**	**1 163.2**		
Всего за день:		**68.1**	**63.5**	**244.5**	**1 810.6**		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ т/к№112	200	5.3	6.1	22.8	168.7	112	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ т/к№213	40	2.0	1.8	0.3	24.6	213	2008
КАКАО С МОЛОКОМ т/к№433	200	4.9	4.1	27.0	166.1	433	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ТИП 1	50	3.8	1.2	26.7	127.0		2008
БАНАН СВЕЖИЙ ПО ВЫБОРУ т/к№ 368	130	1.3	0.4	18.5	84.7	368	2012
МАНДАРИН СВЕЖИЙ ПО ВЫБОРУ т/к№ 368	130	0.7	0.0	8.0	35.5	368	2012
Итого за прием пищи:	**750**	**18.0**	**13.6**	**103.3**	**606.6**		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ Т,К№48	100	1.1	14.9	6.5	165.8	48	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ,СО СМЕТАНОЙ Т,К№95	250	5.3	6.7	11.2	124.8	95	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ПТИЦЕЙ Т,К№346	250	16.2	14.8	12.7	248.4	346	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ПО ВЫБОРУ т/к№402	200	0.0	0.0	19.4	77.4	402	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И КУРАГИ ПО ВЫБОРУ т/к№402	200	0.7	0.1	21.0	88.5	402	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ТИП 1	50	4.0	0.5	24.6	119.0		2008
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ ТИП 3	50	1.7	1.3	2.8	30.5		2008
Итого за прием пищи:	**1100**	**29.0**	**38.3**	**98.2**	**854.4**		
Всего за день:		**47.0**	**51.9**	**201.5**	**1 461.0**		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕНИЧНАЯ т/к№ 189	200	7.4	9.0	32.9	243.2	189	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ПО ВЫБОРУ т/к№3	35	3.8	8.7	10.3	133.1	3	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ПО ВЫБОРУ т/к№2	40	2.4	4.8	30.6	170.4	2	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК т/к№432	200	2.1	1.2	15.7	82.3	432	2008
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ ПО ВЫБОРУ т/к№368	130	1.1	0.3	10.6	47.7	368	2012
ВИНОГРАД СВЕЖИЙ ПО ВЫБОРУ т/к№ 368	130	0.4	0.0	19.2	74.6	368	2012
Итого за прием пищи:	**735**	**17.2**	**24.0**	**119.3**	**751.3**		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ Т,К№35	100	1.4	5.0	10.1	90.5	35	2008
СУП НА ГОВЯДИНЕ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ Т,К№105	250	5.7	6.8	15.3	147.5	105	2008
МЯСО ОТВАРНОЕ Т,К№252	120	20.3	15.2	0.8	233.2	252	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ Т,К№209	200	7.2	6.2	41.2	250.3	209	2008
НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОСЛИВА ПО ВЫБОРУ т/к№440	200	0.4	0.1	16.4	70.1	440	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ АПЕЛЬСИНОВ ПО ВЫБОРУ т/к№399	200	0.2	0.1	16.7	68.0	399	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ТИП 1	50	4.0	0.5	24.6	119.0		2008
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ ТИП 3	50	1.7	1.3	2.8	30.5		2008
Итого за прием пищи:	**1170**	**40.9**	**35.2**	**127.9**	**1 009.1**		
Всего за день:		**58.1**	**59.2**	**247.2**	**1 760.4**		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МАННАЯ т/к№189	200	7.1	7.8	35.5	240.7	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ т/к№1	25	1.1	8.4	7.5	110.0	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ т/к№ 430	200	0.1	0.0	12.5	50.2	430	2008
ГРУША СВЕЖАЯ ПО ВЫБОРУ т/к№ 368	130	0.5	0.0	12.1	47.7	368	2012
ВИНОГРАД СВЕЖИЙ ПО ВЫБОРУ т/к№ 368	130	0.4	0.0	19.2	74.6	368	2012
Итого за прием пищи:	**685**	**9.2**	**16.2**	**86.8**	**523.2**		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК т/к№40	100	0.8	4.9	8.3	80.8	40	2011
РАССОЛЬНИК НА ГОВЯДИНЕ СО СМЕТАНОЙ Т,К№74	250	5.2	4.7	14.8	120.8	74	2012
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ Т,К№256	120	19.2	10.6	8.6	217.2	256	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ Т,К№350	200	3.2	10.3	23.3	188.7	350	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК ПО ВЫБОРУ Т,К№394	200	0.1	0.0	16.7	67.2	394	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ МАНДАРИН ПО ВЫБОРУ т/к№ 399	200	0.4	0.0	17.0	69.8	399	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ТИП 1	50	4.0	0.5	24.6	119.0		2008
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ ТИП 3	50	1.7	1.3	2.8	30.5		2008
Итого за прием пищи:	**1170**	**34.6**	**32.3**	**116.1**	**894.0**		
Всего за день:		**43.8**	**48.5**	**202.9**	**1 417.2**		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ т/к№ 189	200	7.9	10.7	33.0	261.3	189	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ) т/к№14	20	4.6	6.0	0.0	73.0	14	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК т/к№432	200	2.1	1.2	15.7	82.3	432	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ТИП 1	50	3.8	1.2	26.7	127.0		2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ ПО ВЫБОРУ т/к№ 368	130	0.4	0.0	12.5	51.0	368	2012
МАНДАРИН СВЕЖИЙ ПО ВЫБОРУ т/к№ 368	130	0.7	0.0	8.0	35.5	368	2012
Итого за прием пищи:	**730**	**19.5**	**19.1**	**95.9**	**630.1**		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ Т,К№49	100	1.7	3.6	14.4	98.5	49	2008
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ Т,К№88	250	5.1	6.7	8.6	117.0	88	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ Т,К№299	250	15.6	14.3	35.8	325.2	299	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ Т,К№371	50	0.7	0.2	4.5	22.3	371	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ ПРЯМОГО ОТЖИМА ТИП 1 ПО ВЫБОРУ т/к№389	200	1.9	0.2	5.6	34.9	389	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ПО ВЫБОРУ т/к№ 402	200	0.0	0.0	19.4	77.4	402	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ТИП 1	50	4.0	0.5	24.6	119.0		2008
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ ТИП 3	50	1.7	1.3	2.8	30.5		2008
Итого за прием пищи:	**1150**	**30.7**	**26.8**	**115.7**	**824.8**		
Всего за день:		**50.2**	**45.9**	**211.6**	**1 454.9**		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ т/к№189	200	7.4	7.3	33.7	231.2	189	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ т/к№213	40	2.0	1.8	0.3	24.6	213	2008
КАКАО С МОЛОКОМ т/к№433	200	4.9	4.1	27.0	166.1	433	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ТИП 1	50	3.8	1.2	26.7	127.0		2008
ВИНОГРАД СВЕЖИЙ ПО ВЫБОРУ т/к№ 368	130	0.4	0.0	19.2	74.6	368	2012
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ ПО ВЫБОРУ т/к№368	130	1.1	0.3	10.6	47.7	368	2012
Итого за прием пищи:	**750**	**19.6**	**14.7**	**117.5**	**671.2**		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ Т,К№25	100	1.3	11.0	4.5	124.7	25	2008
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ Т,К№99	250	8.9	6.9	19.7	174.2	99	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ Т,К№291	250	19.9	14.2	41.9	374.0	291	2011
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И КУРАГИ ПО ВЫБОРУ т/к№402	200	0.7	0.1	30.7	127.2	402	2008
НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОСЛИВА ПО ВЫБОРУ т/к№440	200	0.5	0.1	28.1	117.8	440	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ТИП 1	50	4.0	0.5	24.6	119.0		2008
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ ТИП 3	50	1.7	1.3	2.8	30.5		2008
Итого за прием пищи:	**1100**	**37.0**	**34.1**	**152.3**	**1 067.4**		
Всего за день:		**56.6**	**48.8**	**269.8**	**1 738.6**		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ т/к№112	200	5.3	6.1	22.8	168.7	112	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ) ПО ВЫБОРУ т/к№14	20	4.6	6.0	0.0	72.8	14	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ПО ВЫБОРУ т/к№2	40	2.4	4.8	30.6	170.4	2	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ т/к№ 431	200	0.2	0.0	13.5	55.1	431	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ТИП 1	50	3.8	1.2	26.7	127.0		2008
БАНАН СВЕЖИЙ ПО ВЫБОРУ т/к№ 368	130	1.3	0.4	18.5	84.7	368	2012
ГРУША СВЕЖАЯ ПО ВЫБОРУ т/к№ 368	130	0.5	0.0	12.1	47.7	368	2012
Итого за прием пищи:	**770**	**18.1**	**18.5**	**124.2**	**726.4**		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ Т,К№19	100	0.7	15.3	2.1	150.5	19	2008
БОРЩ НА ГОВЯДИНЕ С КАПУСТОЙ,КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ Т,К№76	250	4.9	7.3	12.0	133.9	76	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ Т,К№308	250	24.4	22.0	21.4	372.9	308	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК ПО ВЫБОРУ т/к№394	200	0.1	0.0	16.7	67.2	394	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ АПЕЛЬСИНОВ ПО ВЫБОРУ т/к№399	200	0.2	0.1	16.7	68.0	399	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ТИП 1	50	4.0	0.5	24.6	119.0		2008
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ ТИП 3	50	1.7	1.3	2.8	30.5		2008
Итого за прием пищи:	**1100**	**36.0**	**46.5**	**96.3**	**942.0**		
Всего за день:		**54.1**	**65.0**	**220.5**	**1 668.4**		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	529,5	536,1	2303,4	16106,2
Среднее значение за период	53.0	53.6	230.3	1 610.6
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.2	30.0	56.8	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	744	1137