

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «ЯСШ № 6»
Ялтинская
СРЕДНЯЯ ШКОЛА
№ 6
г. Ялта
20 26 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель
Омельченко Дарья Константиновна
/Д.К.Омельченко/
20 26 г.



**10-ти дневное меню для организации двухразового горячего питания
для детей пришкольного лагеря дневного пребывания 7-11 лет
в общеобразовательных учреждениях
городского округа Ялта Республики Крым**

2026г.

Прем пищи, наименование блюда	масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	энергетическая ценность, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	рецептур	
																			рецептур
Завтрак																			
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И КУРАГИ С ЙОГУРТОМ	60	0,85	0,34	6,27	32,61	2,06	0,03	0,05	0,99	0,00	34,66	33,18	16,73	0,40	96,81	1,98	0,00	0,02	64
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	11,89	14,64	34,52	319,17	0,08	0,09	0,09	0,11	245,31	157,45	18,53	1,21	89,55	0,76	0,01	0,00	0,02	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	180	6,16	5,11	26,58	178,76	0,98	0,20	0,03	0,00	197,25	157,30	34,94	0,86	330,80	17,01	0,00	0,00	0,00	384
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,58	0,58	14,26	66,39	6,00	0,03	0,03	0,01	0,00	21,60	14,85	10,80	2,97	417,00	3,00	0,00	0,01	338-3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,40	0,30	39,30	174,20	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	ПП-3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00	ПП-3
Итого за прием пищи:	640	24,81	21,23	133,27	832,48	9,12	0,39	1,12	0,11	503,68	386,27	86,13	6,52	974,96	24,43	0,01	0,05		
Обед																			
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	80	1,27	4,88	7,64	80,03	37,60	0,04	0,04	0,37	28,14	26,82	13,44	0,57	117,25	1,20	0,00	0,02	49	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	19,83	20,32	12,64	312,86	7,08	0,12	0,19	0,70	59,36	215,89	47,98	3,28	720,93	12,65	0,00	0,08	102	2011
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	11,50	2,59	8,85	105,05	1,80	0,09	0,09	0,04	0,06	180,36	42,48	1,36	336,40	91,09	0,01	0,38	235	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,18	5,27	21,42	146,30	10,38	0,12	0,10	0,03	0,08	44,86	85,82	30,31	1,22	764,25	8,55	0,00	0,03	312
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,10	0,45	58,95	281,30	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	ПП-3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00	ПП-3
Итого за прием пищи:	880	43,78	33,96	141,43	1 048,31	58,46	0,43	0,46	1,14	208,12	544,98	146,54	10,03	2 219,63	117,17	0,01	0,51		
Всего за день:		68,59	55,19	274,70	1 880,79	67,58	0,85	2,26	0,40	711,80	931,25	232,67	16,55	3 194,59	141,60	0,02	0,56		

4 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины											Минеральные вещества					№ Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ккал	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг					
Завтрак																						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00	0,02	0,02	0,01	0,00	13,80	25,20	8,40	0,60	84,60	1,80	0,00	0,01	71			
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	14,93	28,83	2,83	330,76	0,22	0,07	0,47	0,38	2,73	103,78	225,49	16,90	2,60	218,87	25,93	0,03	0,05	210			
ЧАЙ С САХАРОМ, РАСТИТЕЛЬНЫМИ ДРОЖЖАМИ, МЕДОМ, ЦИТРУСОВЫМИ ВОСХЛАЩАЮЩИМИ	200/200	0,18	0,06	14,59	57,07	0,26	0,00	0,01	0,00	0,00	13,20	6,23	5,44	0,46	34,41	0,00	0,00	0,00	376			
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ ИЛИ МОРОЖЕНОЕ	200	5,80	5,00	106,00	1,40	0,08	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	0,04	386			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,40	0,30	39,30	174,20	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	ПП-3			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00	ПП-3			
Итого за прием пищи:	710	26,72	34,51	78,56	735,78	7,88	0,21	0,86	0,44	2,73	375,64	470,41	63,87	4,94	670,68	47,41	0,03	0,10				
Обед																						
САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦОМИ И ПОМИДОРАМИ	80	0,81	4,91	1,96	55,82	11,48	0,03	0,05	0,12	0,00	27,90	25,55	17,63	0,73	151,41	3,18	0,00	0,01	19			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПой	250	11,74	3,37	20,25	158,88	7,20	0,13	0,11	0,27	0,00	57,56	210,04	56,38	1,60	738,86	92,69	0,01	0,40	101			
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	240	27,22	23,08	42,01	484,89	1,91	0,10	0,16	0,28	0,00	39,90	285,42	58,36	3,76	592,26	10,74	0,01	0,09	285			
САЛАТ ИЗ СЫРА И ПЛОДОВЫХ ОВОЩЕЙ	180	0,27	0,05	12,12	49,85	0,43	0,00	0,00	0,00	0,00	11,89	9,64	3,19	0,68	66,54	0,54	0,00	0,00	359			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,10	0,45	58,95	281,30	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	ПП-3			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00	ПП-3			
Итого за прием пищи:	840	47,07	32,12	147,63	1 070,09	21,02	0,30	0,34	0,67	0,00	142,11	554,14	140,69	7,85	1 589,87	108,83	0,02	0,50				
Всего за день:		73,79	66,63	226,19	1 805,87	28,90	0,51	1,20	1,11	2,73	517,75	1 024,55	204,56	12,79	2 260,55	156,24	0,05	0,60				

5 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины											Минеральные вещества					№ Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ккал	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг					
Завтрак																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	30,87	19,91	40,38	470,82	0,33	0,09	0,35	0,09	0,10	253,30	345,10	46,07	1,79	395,07	1,51	0,04	0,05	224			
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200/0/15	1,51	1,21	2,53	27,39	0,28	0,01	0,06	0,01	0,00	59,47	39,71	8,97	0,41	85,86	4,50	0,00	0,00	378			
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,58	0,58	14,26	68,39	6,00	0,03	0,03	0,01	0,00	21,60	14,85	10,80	2,97	417,00	3,00	0,00	0,01	338-3			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,40	0,30	39,30	174,20	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	ПП-3			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00	ПП-3			
Итого за прием пищи:	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00	2008			

Итого за прием пищи:		605	38,29	22,26	108,81	800,15	6,61	0,17	0,46	0,11	0,10	339,23	423,15	70,97	6,25	938,73	10,69	0,04	0,06
Обед																			
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ	80	1,21	4,07	7,12	70,66	13,76	0,02	0,03	0,04	0,00	0,00	35,66	19,76	10,60	0,65	137,60	1,89	0,00	0,01
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ	250	14,86	17,52	12,98	289,67	12,20	0,11	0,19	0,45	0,30	0,30	61,96	172,52	38,55	2,31	579,43	11,29	0,01	0,10
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ, КРОЛИКА ИЛИ СУБПРОДУКТОВ	240	20,18	4,03	21,88	226,67	23,67	0,31	1,60	6,65	0,00	0,00	33,64	330,13	50,21	7,01	1 023,72	13,30	0,03	0,23
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,10	0,45	58,95	261,30	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	860	44,25	26,52	132,86	971,07	51,23	0,50	1,86	7,14	0,30	0,30	148,72	558,50	111,69	13,57	2 021,55	30,16	0,04	0,34
Всего за день:		82,54	48,78	241,67	1 771,22	57,84	0,67	2,32	7,25	0,40	0,40	487,95	981,65	182,66	19,82	2 960,28	40,85	0,08	0,40

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	№ рецептур	Сборник рецептур								
																					В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг		
Завтрак																												
БЛЫНЫ НА КЕФИРЕ СО СЛАДКИМ СОУСОМ	150	8,33	19,83	41,84	381,02	0,19	0,08	0,18	0,14	0,68	82,46	114,77	15,65	1,09	190,56	7,57	0,02	0,03	444-3	2012								
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	6,02	4,80	28,99	184,55	1,03	0,06	0,21	0,03	0,00	206,05	156,96	28,25	0,44	310,01	17,82	0,00	0,00	379	2011								
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	0,78	0,78	19,01	91,18	8,00	0,05	0,03	0,01	0,00	28,80	19,80	14,40	3,96	556,00	4,00	0,00	0,02	338-3	2011								
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011								
Итого за прием пищи:	730	16,10	25,60	109,43	740,17	10,82	0,21	0,44	0,18	0,68	329,91	304,03	65,50	8,01	1 296,57	31,39	0,02	0,05										
Обед																												
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0,66	0,12	2,28	14,40	15,00	0,04	0,02	0,10	0,00	8,40	15,60	12,00	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	71	2011								
ЩИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	250	13,36	17,09	8,80	242,48	2,60	0,07	0,10	0,08	0,12	36,49	133,65	22,91	1,99	396,57	7,92	0,00	0,09	89	2011								
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	90	9,96	13,32	8,55	194,52	3,72	0,08	0,13	0,31	0,04	49,69	115,75	23,62	1,03	366,10	6,87	0,00	0,07	292	2011								
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,62	3,95	134,22	9,23	0,11	0,12	0,02	0,05	0,02	64,73	93,75	29,55	1,11	707,35	9,70	0,00	0,03	311	2011								
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	0,31	0,08	27,35	113,06	2,40	0,01	0,01	0,01	0,00	20,31	10,80	10,82	0,18	103,61	0,80	0,00	0,00	342-2	2011								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,10	0,45	58,95	261,30	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	ПП-3	2011								
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП-3	2008								
Итого за прием пищи:	840	34,94	35,27	139,19	1 019,33	32,95	0,35	0,40	0,52	0,21	184,48	393,04	104,03	5,99	1 788,43	28,17	0,00	0,19										
Всего за день:		51,04	60,87	248,62	1 759,50	43,77	0,56	0,84	0,70	0,89	514,39	697,07	169,53	14,00	3 065,00	59,56	0,02	0,24										

7 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	№ рецептур	Сборник рецептур								
																					В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг		
Завтрак																												
СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	250	8,89	8,11	23,48	203,75	1,37	0,08	0,28	0,05	0,03	275,64	201,79	32,13	0,39	403,22	23,63	0,00	0,00	92	2012								
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,08	12,38	0,12	112,20	0,00	0,00	0,02	0,11	0,23	1,80	2,85	0,00	0,03	2,25	0,00	0,00	0,00	14	2011								
ПЕЧЕНЬЕ	35	2,63	3,43	26,04	145,95	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	10,15	31,50	7,00	0,74	38,50	0,00	0,00	0,00	0,00	2008								
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРИАНТЫ: ДРОЖЖИ, МЯДОМ, ЛИМОННО-САХАРНЫМ	200/20	0,22	0,02	14,34	56,30	3,22	0,00	0,01	0,00	0,00	14,46	6,59	6,34	0,46	41,01	0,00	0,00	0,00	0,00	2011								
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ ИЛИ МОРОЖЕНОЕ	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	0,08	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,04	386	2011								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,40	0,30	39,30	174,20	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	ПП-3	2011								
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП-3	2008								
Итого за прием пищи:	790	22,95	29,50	123,62	857,75	5,99	0,23	0,69	0,21	0,26	546,91	456,22	78,60	2,90	817,78	43,31	0,00	0,04										
Обед																												
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	80	0,78	4,92	2,95	60,22	13,36	0,04	0,03	0,07	0,00	14,79	27,41	12,94	0,76	167,64	1,90	0,00	0,01	24	2011								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	10,28	3,56	18,40	147,42	9,61	0,15	0,12	0,23	0,06	53,99	180,45	53,91	1,68	848,27	79,68	0,01	0,34	106	2011								
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	14,57	23,16	13,48	320,35	0,00	0,07	0,09	0,04	0,14	14,29	144,17	25,27	2,42	272,01	4,85	0,00	0,04	268	2011								
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,19	9,65	36,96	267,18	0,00	0,21	0,12	0,04	0,14	21,63	181,00	121,06	4,25	254,92	2,20	0,00	0,01	171-1	2011								
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	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								

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	30,87	19,91	40,38	0,33	0,09	0,35	0,09	0,10	253,30	345,10	46,07	1,79	395,07	1,51	0,04	0,05	224	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	6,02	4,80	28,99	1,03	0,06	0,21	0,03	0,00	206,05	156,86	28,25	0,44	310,01	17,82	0,00	0,00	379	2011	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	0,78	0,78	19,01	8,00	0,05	0,03	0,01	0,00	28,80	19,80	14,40	3,96	556,00	4,00	0,00	0,02	338-3	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,40	0,30	39,30	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	ПП-3		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП-3	2008	
Итого за прием пищи:	620	43,00	26,05	140,02	9,36	0,24	0,61	0,13	0,10	493,01	545,25	93,85	7,27	1 301,88	25,01	0,04	0,07			
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ	80	1,21	4,07	7,12	13,76	0,02	0,03	0,04	0,00	35,66	19,76	10,60	0,65	137,60	1,89	0,00	0,01	45	2011	
БОРЩ ЗЕЛЕНЬ	250	12,41	13,60	14,44	13,26	0,10	0,20	0,07	0,12	73,35	157,04	55,56	3,33	834,40	9,67	0,00	0,08	85	2011	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ, КРОЛИКА ИЛИ СУБПРОДУКТОВ	240	20,18	4,03	21,88	23,67	0,31	1,60	6,65	0,00	33,64	330,13	50,21	7,01	1 023,72	13,30	0,03	0,23	289	2011	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,10	0,45	58,95	261,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП-3		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП-3	2008	
Итого за прием пищи:	860	41,80	22,60	134,32	52,29	0,49	1,87	6,76	0,12	160,11	543,02	128,70	14,59	2 276,52	28,54	0,03	0,32			
Всего за день:		84,80	48,65	274,34	61,65	0,73	2,48	6,89	0,22	653,12	1 088,27	222,55	21,86	3 578,40	53,55	0,07	0,39			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества											
	Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	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		
																		В12, мг	В6, мг
Итого за весь период	683,81	616,63	2 518,77	18 514,01	471,12	6,35	12,80	23,48	9,73	6 088,70	9 448,19	2 227,55	151,92	28 200,99	1 154,45	0,35	4,80		
Среднее значение за период	68,38	61,66	251,88	1 851,40	47,11	0,64	1,28	2,35	0,97	608,87	944,82	222,76	15,19	2 820,10	115,45	0,04	0,48		