

«Согласовано»  
Начальник территориального отдела  
Федеральной службы по надзору  
в сфере защиты прав Потребителей  
и благополучия человека Республики  
Башкортостан в городах Сибай,  
Баймак и Баймакском, Зианчуринском,  
Зилаирском, Хайбуллинском районах

 К.А.Ганиев

« 02 » 09 20 19 г.



«Утверждаю»  
Начальник отдела образования  
Администрации муниципального района  
Баймакский район  
Республики Башкортостан

 И.А.Зайнутдин  
« 02 » 09 20 19 г.



## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей из многодетных семей от 11 лет и старше  
на осенне-зимний период  
(столовые, работающие на продовольственном сырье)

## МЕНЮ

11-17 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
<b>Завтрак</b>											
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ 200г	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ 80	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУКУРУЗой 80	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 120	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 80	КАША ГРЕННЕЕ ЗАР. РАСЫПЧАТАЯ 200г	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 200г	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 80	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, СОУС ТОМАТНЫЙ 80/30	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 80	ОБЩЕЕ ПАГУ С МЯСОМ 200	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ 200г
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 200	ДРОЖЖИ СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ 60/30	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОЕБОВЬИМ 250	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 180	ХЛЕБ ИЗ ГОВЯДИНЫ 50/50	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КИСЕЛЬ ВАНИЛЬНЫЙ 200	ПЮРЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ 200	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 180	ХХА С КРУПой 250	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 250	ЧАЙ С САХАРОМ 200
БУТЕРЕРОД С МАСЛОМ, СЫРОМ 50/7/20	МАКAROНЫ ИЗДЕЛАН СТВАРНЫЕ 200г	ЧАЙ С САХАРОМ 200	СОУС НАТУРАЛЬНЫЙ 200	КАША ЯЧНЕВАЯ РАСЫПЧАТАЯ 200	БУТЕРЕРОД С МАСЛОМ, СЫРОМ 50/7/20	БУТЕРЕРОД С МАСЛОМ, СЫРОМ 50/7/20	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ ЯЧНЕВОЙ 80	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ СВ
ФРУКТЫ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ЯЧНЕВОЙ 50	КИСЕЛЬ ВАНИЛЬНЫЙ 200	ФРУКТЫ 200	ФРУКТЫ 200	ХЛЕБ ЯЧНЕВОЙ 50	ХЛЕБ ЯЧНЕВОЙ 50	ХЛЕБ ЯЧНЕВОЙ 50	ФРУКТЫ 200	ФРУКТЫ 200
	ХЛЕБ ЯЧНЕВОЙ 50	ПЕЧЕНЬЕ 40		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50				БРИУЛЛИ 40	ВАФЛИ 30		

## 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	4,9	5,9	27,3	181,9	0,1	0,3	0	0,1	78,3	23,4	114,5	1,3	184	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0	0	0	0	0	0	0	0	8,1	1,8	0	0		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ, СЫРОМ	50/7/20	8,0	12,7	25,8	249,6	0,1	0,1	0,2	0,3	170,3	12,9	124,7	0,7	1	2008
ФРУКТЫ	200	0,7	0,7	16,7	80,2	0,1	7	0	1,1	25,4	12,7	17,5	3,5		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>682</b>	<b>13,6</b>	<b>19,3</b>	<b>69,8</b>	<b>511,7</b>	<b>0,3</b>	<b>7,4</b>	<b>0,2</b>	<b>1,5</b>	<b>282,1</b>	<b>50,8</b>	<b>256,7</b>	<b>5,5</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100														
<b>Всего за день:</b>		<b>13,6</b>	<b>19,3</b>	<b>69,8</b>	<b>511,7</b>	<b>0,3</b>	<b>7,4</b>	<b>0,2</b>	<b>1,5</b>	<b>282,1</b>	<b>50,8</b>	<b>256,7</b>	<b>5,5</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	80	1,6	4,0	9,1	80,0	0	16,5	0,2	1,6	44,4	16,2	32,3	1,0	45	2011
ШНИЦЕЛЫ СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	60/30	8,4	9,8	8,1	156,0	0	0	0	1,5	10,9	12,4	80,3	1,3	268	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200/5	7,5	4,9	47,9	265,8	0,1	0	0	1,6	15,8	10,3	56,3	1,3	331	2006
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	9,0	1,8	0	0	402	2006
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,6	2		2006
Итого за прием пищи:	625	21,0	19,1	105,7	681,2	0,2	16,5	0,2	6,0	89,1	50,3	212,4	5,6		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100														
Всего за день:		21,0	19,1	105,7	681,2	0,2	16,5	0,2	6,0	89,1	50,3	212,4	5,6		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ	60	1,0	5,0	12,0	97,3	0	2,5	0	2,2	25,3	14,7	31,3	1,0	32	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	14,9	11,4	20,2	243,6	0,3	6,3	0,2	2,4	41,5	44,0	157,8	3,0	99	2006
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	115	2011
ПЕЧЕНЬЕ	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за прием пищи:	620	16,1	16,4	48,4	406,2	0,3	7,8	0,2	4,6	80,2	64,9	197,3	4,8		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100														
Всего за день:		16,1	16,4	48,4	406,2	0,3	7,8	0,2	4,6	80,2	64,9	197,3	4,8		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13,0	4,8	4,0	110,0	0,1	1,3	0,2	2,0	42,1	47,9	189,7	0,9	231	2006	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4,2	4,5	29,5	176,0	0,2	14,4	0	0,3	45,3	40,1	112,6	1,6	125	2006	
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>20,5</b>	<b>9,5</b>	<b>54,7</b>	<b>388,0</b>	<b>0,4</b>	<b>15,7</b>	<b>0,2</b>	<b>3,4</b>	<b>96,4</b>	<b>97,5</b>	<b>346,0</b>	<b>4,5</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100															
<b>Всего за день:</b>		<b>20,5</b>	<b>9,5</b>	<b>54,7</b>	<b>388,0</b>	<b>0,4</b>	<b>15,7</b>	<b>0,2</b>	<b>3,4</b>	<b>96,4</b>	<b>97,5</b>	<b>346,0</b>	<b>4,5</b>			

## 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	80	0,7	4,0	6,1	65,0	0	2,2	0,9	2,2	24,4	17,0	24,5	1,1	40	2011
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60/50	16,3	18,1	4,1	244,2	0,1	1,2	0	2,5	11,0	18,8	141,0	2,0	258	2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,7	5,0	49,7	261,9	0,1	0	0	0,4	18,1	32,9	95,6	0,7	181	2008
КИСЕЛЬ ВАЛЕТЕК	200	0	0	0	0	0	0	0	0	6,1	1,6	0	0		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
Итого за прием пищи:	640	25,0	27,5	81,1	673,1	0,3	3,4	0,9	6,2	70,6	80,0	304,6	5,8		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %:	100														
Всего за день:		25,0	27,5	81,1	673,1	0,3	3,4	0,9	6,2	70,6	80,0	304,6	5,8		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200/5	6	5,6	27,5	184,2	0,2	0	0	3,4	18,3	90,6	134,3	3,2	181	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	2,5	0,5	0	0	430	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ, СЫРОМ	50/120	8,0	12,7	26,8	249,6	0,1	0,1	0,2	0,3	170,3	12,9	124,7	0,7	3	2008
ФРУКТЫ	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>682</b>	<b>14,0</b>	<b>18,3</b>	<b>63,0</b>	<b>472,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>3,7</b>	<b>191,1</b>	<b>104,0</b>	<b>259,0</b>	<b>3,9</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100														
<b>Всего за день:</b>		<b>14,0</b>	<b>18,3</b>	<b>63,0</b>	<b>472,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>3,7</b>	<b>191,1</b>	<b>104,0</b>	<b>259,0</b>	<b>3,9</b>		



## 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	4,5	5,9	26,5	177,3	0,1	0,3	0	0,1	89,0	20,8	136,4	0,6	184	2008	
КИСЕЛЬ ВАЛЕТЕК	200	0	0	19,3	77,2	0	0	0	0	11,8	2,0	4,5	0	411	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЫРОМ	50/7/20	6,0	12,7	25,8	249,6	0,1	0,1	0,2	0,3	170,3	12,9	124,7	0,7	3	2008	
ФРУКТЫ	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008	
Итого за прием пищи:	682	12,5	18,6	71,6	504,1	0,2	0,4	0,2	0,4	270,9	35,7	265,6	1,3			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100															
Всего за день:		12,5	18,6	71,6	504,1	0,2	0,4	0,2	0,4	270,9	35,7	265,6	1,3			

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. м. г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	80	1,2	6,9	6,6	92,8	0	3,1	0	3,0	29,8	15,7	30,9	1	к/к	к/к
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	16,1	19,8	17,5	314,8	0,1	12,1	0,6	3,4	44,7	46,2	180,9	2,9	141	2008
КОМЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	9,0	1,9	0	0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>20,6</b>	<b>27,1</b>	<b>64,7</b>	<b>586,8</b>	<b>0,2</b>	<b>15,2</b>	<b>0,6</b>	<b>7,5</b>	<b>92,5</b>	<b>73,3</b>	<b>255,3</b>	<b>5,9</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100														
<b>Всего за день:</b>		<b>20,6</b>	<b>27,1</b>	<b>64,7</b>	<b>586,8</b>	<b>0,2</b>	<b>15,2</b>	<b>0,6</b>	<b>7,5</b>	<b>92,5</b>	<b>73,3</b>	<b>255,3</b>	<b>5,9</b>		

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ. СОУС ТОМАТНЫЙ	80/30	12,4	18,9	12,4	268,9	0	1,7	0	3,8	20,1	18,0	116,6	1,9	286	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4,2	5,3	29,5	183,3	0,2	14,4	0	0,3	45,4	40,1	113,0	1,6	125	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	19,5	76,5	0	1,6	0	0,3	13,1	4,4	4,1	0,8	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
ПРЯНИКИ	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	580	20,1	24,8	81,6	630,7	0,3	17,7	0	5,5	87,6	72,0	277,2	6,3		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100														
Всего за день:		20,1	24,8	81,6	630,7	0,3	17,7	0	5,5	87,6	72,0	277,2	6,3		

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	1,1	4,8	16,7	74,2	0	3,2	0,2	2,1	19,2	14,9	32,9	0,7	67	2011
УХА С КРУПОЙ	250	6,1	0,6	12,6	79,3	0,1	4,4	0	0,3	24,3	26,2	112,5	1,0	107	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	0	0	0	0	0	0	8,1	1,8	0	0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	0,1	9	9,5	43,5	2		2008
ВАФЛИ	30	0,6	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5		2008
Итого за прием пищи:	610	11,3	6,8	63,7	361,7	0,2	7,6	0,2	3,5	65,4	57,4	199,1	4,2		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100														
Всего за день:		11,3	6,8	63,7	361,7	0,2	7,6	0,2	3,5	65,4	57,4	199,1	4,2		

## 11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
ОВОЩНОЕ РАГУ С МЯСОМ	200	25,6	25,0	37,9	479,2	0,1	1,3	0,2	3,5	25,4	51,4	262,5	3,4	266	2008	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	349	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008	
ФРУКТЫ	220	5,1	1,1	144,8	618,2	0,3	0	0	0	176	92,4	283,8	6,5		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>34,0</b>	<b>26,5</b>	<b>223,3</b>	<b>1276,8</b>	<b>0,5</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>4,6</b>	<b>219,0</b>	<b>155,1</b>	<b>589,8</b>	<b>12,0</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100															
<b>Всего за день:</b>		<b>34,0</b>	<b>26,5</b>	<b>223,3</b>	<b>1276,8</b>	<b>0,5</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>4,6</b>	<b>219,0</b>	<b>155,1</b>	<b>589,8</b>	<b>12,0</b>			

## 12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	6,0	6,4	33,3	213,2	0,2	0,3	0	1,1	70,4	36,1	121,3	1,3	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	0,7	38,7	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
ФРУКТЫ	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>655</b>	<b>9,3</b>	<b>6,8</b>	<b>64,2</b>	<b>353,9</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>85,5</b>	<b>47,0</b>	<b>164,8</b>	<b>3,3</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100														
<b>Всего за день:</b>		<b>9,3</b>	<b>6,8</b>	<b>64,2</b>	<b>353,9</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>85,5</b>	<b>47,0</b>	<b>164,8</b>	<b>3,3</b>		

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	222,9	226,6	1019,1	7028,6	3,6	93,7	3,1	49,2	1708,7	911,4	3442,3	64,4
Среднее значение за период	18,6	18,9	84,9	585,7	0,3	7,8	0,3	4,1	142,4	76,0	286,9	5,4
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,7	29,0	58,3									

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
11-17 лет	626