

«СОГЛАСОВАНО»

Директор Техникума «Автосервис»



/Дьяков С.М./

« _____ » _____ 2025 года



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «Максимус»


/Аскеров Г.Н./

« _____ » _____ 2025 года



ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ

С УЧЕТОМ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ

В САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ БЮДЖЕТНОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ «ТЕХНИКУМ «АВТОСЕРВИС»

НА ПЕРИОД С 1 СЕНТЯБРЯ 2025 г ПО 30 ИЮНЯ 2026 г

1 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ПОДСОЛНЕЧНЫМ МАСЛОМ	100	1,0	5,2	3,8	68,7	0,10	25,00	0,20	2,50	17,60	20,20	26,20	1,00	23	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАЛУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250	2,7	5,7	7,2	92,3	0,00	13,40	0,20	0,20	52,40	19,20	42,80	0,90	83	2008
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ.	100	16,6	23,4	16,2	340,5	0,10	0,60	0,10	2,70	45,50	26,20	172,00	2,00	314	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	200	4,2	12,6	19,8	208,7	0,01	11,40	1,49	1,02	60,58	45,88	99,35	1,94	349	2008
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	12,3	51,9	0,00	1,20	0,00	0,00	11,30	4,60	2,00	0,10	439	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	1,9	20,8	115,0	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,8	2,6	30,6	138,0	0,16	0,00	0,00	1,36	10,80	11,40	52,20	2,40		2008
ВАФЛИ	20	6,2	3,7	25,9	123,8	0,00	0,00	0,00	0,00	3,22	2,01	7,24	0,34		2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,00	4,00	0,00	0,60	14,40	7,20	9,90	2,00	338	2011
Итого за прием пищи:	1070	39,2	55,4	146,1	1 184,5	0,37	55,60	1,99	8,38	223,40	141,89	437,69	11,08		
Всего за день:		39,2	55,4	146,1	1 184,5	0,37	55,60	1,99	8,38	223,40	141,89	437,69	11,08		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С МАСЛОМ ПОДСОЛНЕЧНЫМ	100	1,2	5,1	10,7	93,5	0,00	10,30	0,30	2,40	36,00	14,70	25,20	1,20	41	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И КУРОЙ	250	4,5	5,3	16,9	133,7	0,10	6,70	0,20	0,30	24,80	26,50	77,70	1,20	98	2008
РЫБА ЖАРЕНАЯ	100	19,1	7,0	4,1	155,5	0,10	0,90	0,00	2,80	47,50	60,50	264,70	1,00	233	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,3	5,5	29,2	183,4	0,20	14,30	0,00	0,30	47,90	40,00	114,50	1,60	335	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0,0	0,0	23,3	92,9	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	1,90	0,00	0,00	402	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	1,9	20,8	115,0	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,8	2,6	30,6	138,0	0,16	0,00	0,00	1,36	10,80	11,40	52,20	2,40		2008
ЙОГУРТ ЖИРН. 2,5%	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,00	0,90	0,00	0,00	150,00	17,50	118,80	0,00		2008
Итого за прием пищи:	1075	40,6	30,4	141,2	982,6	0,56	33,10	0,50	7,16	333,70	177,70	679,10	7,80		
Всего за день:		40,6	30,4	141,2	982,6	0,56	33,10	0,50	7,16	333,70	177,70	679,10	7,80		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	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		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,1	10,1	3,6	111,7	0,00	68,30	0,20	4,60	20,10	16,20	21,90	0,90	25	2008
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	2,1	5,6	10,0	100,8	0,00	8,20	0,20	0,30	47,70	20,90	44,50	1,20	75	2008
ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ	100	15,8	19,5	15,0	297,9	0,10	0,50	0,10	2,60	19,00	23,50	152,50	2,00	272	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,3	4,9	46,5	259,2	0,10	0,00	0,00	1,50	13,10	9,90	54,30	1,30	331	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	102,8	0,01	199,60	0,16	0,00	12,98	3,00	3,00	1,00	441	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	1,9	20,8	115,0	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,8	2,6	30,6	138,0	0,16	0,00	0,00	1,36	10,80	11,40	52,20	2,40		2008
МАНДАРИН	100	0,8	0,0	7,5	38,1	0,11	38,11	0,00	0,20	35,11	11,03	17,05	0,11	338	2011
Итого за прием пищи:	1050	35,8	44,8	158,4	1 163,5	0,48	314,71	0,66	10,56	166,39	101,13	371,45	9,31		
Всего за день:		35,8	44,8	158,4	1 163,5	0,48	314,71	0,66	10,56	166,39	101,13	371,45	9,31		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	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		
Обед															
Салат из свежих овощей с маслом подсолнечным, филе сельди	80/20	4,5	6,4	6,8	102,6	0,00	3,30	0,00	2,30	41,00	23,00	79,70	1,20	52	2011
СУП ОВОЩНОЙ	250	2,4	4,8	10,9	97,6	0,10	8,50	0,20	0,40	31,20	21,70	52,60	1,10	95	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	320	28,2	40,1	56,9	701,4	0,20	2,80	0,40	7,80	37,80	64,30	311,30	2,90	311	2008
НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,1	24,9	102,9	0,01	4,00	0,00	0,10	4,00	4,00	3,00	0,00	437	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	1,9	20,8	115,0	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,8	2,6	30,6	138,0	0,16	0,00	0,00	1,36	10,80	11,40	52,20	2,40		2008
ЙОГУРТ ЖИРН. 2,5%	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,00	0,90	0,00	0,00	150,00	17,50	118,80	0,00		2008
Итого за прием пищи:	1095	46,7	58,9	156,5	1 328,1	0,47	19,50	0,60	11,96	282,40	147,10	643,60	8,00		
Всего за день:		46,7	58,9	156,5	1 328,1	0,47	19,50	0,60	11,96	282,40	147,10	643,60	8,00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	8,2	87,7	0,00	25,30	0,00	2,10	42,10	14,40	31,00	0,60	40	2008
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	250	4,7	6,8	15,4	142,5	0,00	1,00	0,20	0,60	24,20	12,60	48,40	0,80	105	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ	320	15,7	36,7	36,1	537,0	0,50	18,50	0,00	4,70	30,90	63,50	228,70	3,20	394	1999
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0,00	1,60	0,00	0,30	13,20	4,40	4,00	0,80	394	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	1,9	20,8	115,0	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,8	2,6	30,6	138,0	0,16	0,00	0,00	1,36	10,80	11,40	52,20	2,40		2008
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,00	60,00	0,00	0,20	34,00	13,00	23,00	0,30	338	2011
Итого за прием пищи:	1070	31,1	53,4	146,3	1 174,3	0,66	106,40	0,20	9,26	162,80	124,50	413,30	8,50		
Всего за день:		31,1	53,4	146,3	1 174,3	0,66	106,40	0,20	9,26	162,80	124,50	413,30	8,50		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ ПОДСОЛНЕЧНЫМ	100	1,5	5,1	9,4	90,5	0,00	15,20	0,00	2,10	38,80	12,90	28,20	0,80	35	2008
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	2,6	6,6	14,1	126,0	0,00	7,90	0,20	2,20	36,40	21,00	52,10	0,90	94	2008
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100/0/20	19,1	12,0	3,8	200,2	0,00	0,00	0,00	2,10	6,70	1,30	6,40	0,00	261	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,3	4,9	46,5	259,2	0,10	0,00	0,00	1,50	13,10	9,90	54,30	1,30	331	2008
НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОСМОРОДИНОВОГО ДЖЕМА	200	0,1	0,0	25,8	101,6	0,00	3,20	0,00	0,00	12,80	4,40	2,90	0,10	439	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	1,9	20,8	115,0	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,9	14,5	80,9	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	3,60	16,20	0,40	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,8	2,6	30,6	138,0	0,16	0,00	0,00	1,36	10,80	11,40	52,20	2,40		2008
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,00	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,00	338	2011
Итого за прием пищи:	1090	40,5	35,2	175,8	1 158,4	0,26	31,30	0,20	9,66	150,40	81,70	254,30	8,30		
Всего за день:		40,5	35,2	175,8	1 158,4	0,26	31,30	0,20	9,66	150,40	81,70	254,30	8,30		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	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			
Обед																
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С МАСЛОМ ПОДСОЛНЕЧНЫМ	100	1,3	10,1	7,3	126,8	0,00	9,30	0,20	4,30	27,50	17,30	39,30	0,90	51	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	4,4	3,0	19,3	122,6	0,10	9,70	0,20	0,30	30,90	36,30	98,00	1,30	92	2008	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	16,6	23,4	16,2	340,5	0,10	0,60	0,10	2,70	45,90	26,30	172,00	2,00	314	2008	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	200	4,8	4,7	50,2	262,4	0,10	0,00	0,00	0,40	15,70	33,20	96,20	0,60	326	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0,0	0,0	23,3	92,9	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	1,90	0,00	0,00	402	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	1,9	20,8	115,0	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,8	2,6	30,6	138,0	0,16	0,00	0,00	1,36	10,80	11,40	52,20	2,40		2008	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,00	4,00	0,00	0,60	14,40	7,20	9,90	2,00	338	2011	
Итого за прием пищи:	1050	35,5	46,0	177,2	1 243,8	0,46	23,60	0,50	9,66	161,90	138,80	493,60	9,60			
Всего за день:		35,5	46,0	177,2	1 243,8	0,46	23,60	0,50	9,66	161,90	138,80	493,60	9,60			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	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		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ	100	0,7	0,1	0,1	12,0	0,00	10,00	0,00	0,10	22,90	13,90	41,80	1,00		2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	3,0	6,0	16,6	133,1	0,10	6,70	0,20	0,50	30,10	25,80	73,00	1,20	91	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, СОУС ТОМАТНЫЙ	100/0/20	13,2	18,5	10,6	260,6	0,01	1,29	0,06	3,24	16,28	17,78	119,24	1,78	283	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,5	8,3	52,6	331,5	0,30	0,00	0,00	6,40	30,60	172,30	256,40	6,00	323	2008
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	12,3	51,9	0,00	1,20	0,00	0,00	11,30	4,60	2,00	0,10	439	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	1,9	20,8	115,0	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,8	2,6	30,6	138,0	0,16	0,00	0,00	1,36	10,80	11,40	52,20	2,40		2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,9	14,5	80,9	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	3,60	16,20	0,40	к/к	к/к
ЙОГУРТ ЖИРН. 2,5%	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,00	0,90	0,00	0,00	150,00	17,50	118,80	0,00		2008
Итого за прием пищи:	1115	41,5	42,4	163,7	1 193,6	0,57	20,09	0,26	11,60	284,78	272,08	705,64	13,28		
Всего за день:		41,5	42,4	163,7	1 193,6	0,57	20,09	0,26	11,60	284,78	272,08	705,64	13,28		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углерод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	3,6	10,2	7,8	137,0	0,06	8,00	0,45	4,60	20,00	20,00	46,00	0,90	30	2008
БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250	5,4	8,6	15,7	164,1	0,20	8,00	0,20	0,30	58,30	33,00	101,70	1,80	80	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ.	100	13,3	5,6	6,7	129,9	0,10	1,20	0,40	0,60	53,80	44,80	193,60	1,20	241	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,3	5,5	29,2	183,4	0,20	14,30	0,00	0,30	47,90	40,00	114,50	1,60	335	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0,00	1,60	0,00	0,30	13,20	4,40	4,00	0,80	394	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	1,9	20,8	115,0	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,8	2,6	30,6	138,0	0,16	0,00	0,00	1,36	10,80	11,40	52,20	2,40		2008
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,00	60,00	0,00	0,20	34,00	13,00	23,00	0,30		2008
Итого за прием пищи:	1050	35,7	34,7	146,0	1 021,5	0,72	93,10	1,05	7,66	245,60	171,80	561,00	9,40		
Всего за день:		35,7	34,7	146,0	1 021,5	0,72	93,10	1,05	7,66	245,60	171,80	561,00	9,40		

10 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		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЯЙЦОМ, С МАСЛОМ ПОДСОЛНЕЧНЫМ	100	2,8	7,4	7,3	105,9	0,00	3,40	0,00	2,80	35,40	18,10	53,20	1,40	33	2012
СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	250	6,3	5,1	18,8	147,1	0,30	4,60	0,20	2,10	37,80	33,10	83,40	2,10	99	2008
ФИЛЕ ПТИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ	100	24,5	27,6	0,0	346,6	0,10	1,00	0,10	1,60	23,30	22,70	206,90	2,00	К/К	К/К
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,3	4,9	46,5	259,2	0,10	0,00	0,00	1,50	13,10	9,90	54,30	1,30	331	2008
НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	12,3	51,9	0,00	1,20	0,00	0,00	11,30	4,60	2,00	0,10	439	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	1,9	20,8	115,0	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,8	2,6	30,6	138,0	0,16	0,00	0,00	1,36	10,80	11,40	52,20	2,40		2008
ЙОГУРТ ЖИРН. 2,5%	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,00	0,90	0,00	0,00	150,00	17,50	118,80	0,00		2008
Итого за прием пищи:	1075	52,5	52,5	141,9	1 234,3	0,66	11,10	0,30	9,36	289,30	122,50	596,80	9,70		
Всего за день:		52,5	52,5	141,9	1 234,3	0,66	11,10	0,30	9,36	289,30	122,50	596,80	9,70		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	399,0	453,8	1 553,1	11 684,5	5,21	708,50	6,26	95,26	2 300,67	1 479,20	5 156,48	94,97
Среднее значение за период	33,3	37,8	129,4	973,7	0,43	59,04	0,52	7,94	191,72	123,27	429,71	7,91
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,7	35,0	51,4									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
СТУДЕНТЫ	1074