

Примерное меню рационального питания для обучающихся с ОВЗ (САХАРНЫЙ ДИАБЕТ)
 Составлено по сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Разработчики Тутельян В.А., Могильный М.П., 2008 - 2011 гг. Сборник методических рекомендаций Санкт-Петербурга, 2008.

Сезон: осень-зима, весна-лето.

Режим питания: пн-пт. завтрак с 9.30 до 11.40

Возрастная категория для детей 12 - 18 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ БЕЗ САХАРА	200	5,0	8,1	27,9	205,1	0,05	1,29	0,05	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00	136,74	1,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	173	2011
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ С РЖАНО-ПШЕНИЧНЫМ ХЛЕБОМ	30	3,7	5,6	7,0	93,1	0,02	0,00	0,05	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00	61,76	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11	2008
КАКАО С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3,8	3,7	24,4	70,5	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	95,60	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	38,6	0,08	0,08	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	2011
ФРУКТ	100	0,4	0,4	9,9	47,2	0,03	10,05	0,01	0,63	0,00	0,02	0,00	0,02	11,06	2,21	279,39	2,01	0,01	0,01	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	590	14,6	18,5	76,9	454,5	0,2	11,9	0,1	1,6	0,00	0,16	0,00	0,16	305,16	4,70	486,69	11,01	0,01	0,01	0,00		
ФРУКТ	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011
Всего за день:		16,1	18,5	99,9	550,5	0,1	21,9	0,1	1,6	0,00	0,21	0,00	0,21	333,16	5,30	834,69	11,01	0,01	0,01	0,00		

2-й завтрак



МБОУ "Чебыньковская СОШ" Оренбургского района
 Утверждено
 Директор Лозовая Валентина Михайловна
 08.08.2023г.

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур							
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг						
Завтрак																											
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130	16,7	12,8	15,3	201,2	0,09	14,38	0,13	3,24	0,00	0,00	73,79	34,16	147,46	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	314	2008	
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,8	6,1	50,1	274,0	0,04	0,00	0,04	0,40	0,00	0,00	14,63	34,58	103,74	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0,0	15,1	4,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,50	6,20	8,20	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2011	
ХЛЕБ РЖАНОИ	20	1,7	0,7	9,7	38,6	0,08	0,08	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	550	23,4	19,6	90,2	516,5	0,2	14,5	0,2	3,6	0,00	0,03	101,86	74,94	259,40	3,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2-й завтрак																											
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,9	47,2	0,03	10,05	0,01	0,63	0,00	0,02	16,80	8,04	11,06	2,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Всего за день:		23,8	20,0	100,1	565,7	0,2	24,5	0,2	4,3	0,00	0,07	118,66	82,98	270,46	5,61	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,00	0,00

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	200	26,6	13,6	24,2	311,3	0,08	1,47	0,03	0,80	0,12	0,39	230,00	36,00	320,00	1,20	354,46	0,00	0,00	0,00	224	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК БЕЗ САХАРА	200	1,5	1,3	2,4	55,0	0,02	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	61,00	7,00	45,00	1,00	0,00	0,00	0,00	432	2008	
ЯИЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,00	0,10	0,20	0,00	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00	0,00	0,00	0,00	209	2011	
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04	10,00	0,03	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	338	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	38,6	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПР		
Итого за прием пищи:	520	36,4	20,7	57,6	563,9	0,3	12,6	0,2	1,0	0,12	0,43	321,00	90,00	470,00	3,80	702,46	0,00	0,00			
2-й завтрак																					
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,9	47,2	0,03	10,05	0,01	0,63	0,00	0,02	16,80	8,04	11,06	2,21	279,39	2,01	0,01	0,00	338	2011
Всего за день:		36,8	21,1	67,5	611,1	0,3	22,6	0,2	1,6	0,12	0,47	337,80	98,04	481,06	6,01	981,85	2,01	0,01	0,00		

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов	
		Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
		Жиры, г	Белки, г																		
Завтрак																					
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13,9	9,0	3,2	149,7	0,03	1,47	0,56	2,32	0,00	0,02	17,12	12,21	21,19	0,40	97,61	1,95	0,02	0,00	229	2011
ГОРОХ ОТВАРНОЙ	180	2,9	4,7	23,5	148,0	0,15	21,00	0,04	0,20	0,00	0,00	21,00	30,00	79,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	197	2011
ЧАЙ С ЛИМОННОМ БЕЗ САХАРА	200	0,4	0,0	15,1	4,7	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,02	23,62	10,37	13,56	1,30	51,47	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	38,6	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПР	
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	346,00	0,00	0,00	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	600	20,4	14,9	72,5	437,0	0,3	33,4	0,6	2,5	0,00	0,16	69,74	94,58	141,75	3,50	497,08	1,95	0,02	0,00		
2-й завтрак																					
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,9	47,2	0,03	10,05	0,01	0,63	0,00	0,02	16,80	8,04	11,06	2,21	279,39	2,01	0,01	0,00	338	2011
Всего за день:		20,8	15,3	82,4	484,2	0,3	43,4	0,6	3,2	0,00	0,18	86,54	102,62	152,81	5,71	776,47	3,96	0,03	0,00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,03	0,01	0,10	0,00	0,04	23,12	14,07	42,21	1,01	141,71	3,02	0,02	0,00	71	2011	
ПЛОВ С ПЕРТОВОЙ КРУПЮ	200	22,3	23,3	33,7	433,6	0,10	0,50	0,20	3,70	0,00	18,20	43,50	228,50	2,90	421,70	8,90	0,10	0,00	265	2011	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0,0	15,1	4,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,50	6,20	8,20	0,60	28,40	0,00	0,00	0,00	376	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	38,6	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПР		
Итого за прием пищи:	520	25,0	24,1	61,0	491,0	0,2	10,6	0,2	3,8	0,00	54,82	63,77	278,91	4,71	591,81	11,92	0,12	0,00			
2-й завтрак																					
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00	338	2011	
Всего за день:		26,5	24,6	82,0	587,0	0,3	20,6	0,2	3,8	0,00	62,82	105,77	306,91	5,31	939,81	11,92	0,12	0,00			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ БЕЗ САХАРА	200	5,0	8,1	27,9	205,1	1,29	0,05	0,65	0,00	138,03	29,67	136,74	1,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	173	2011	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (РЖАНОЙ ХЛЕБ)	30	1,6	8,6	10,4	117,2	0,02	0,07	0,22	0,15	5,00	2,60	14,90	0,22	19,90	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3,8	3,7	24,4	70,5	0,00	0,00	0,00	0,10	111,50	27,50	85,60	0,90	207,30	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	38,6	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПР		
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,03	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011	
Итого за прием пищи:	550	13,6	21,8	93,4	527,4	0,2	11,9	0,2	0,9	262,53	101,77	275,24	3,01	575,20	0,00	0,00	0,00	0,00			
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,9	47,2	0,03	10,05	0,01	0,63	16,80	8,04	11,06	2,21	279,39	2,01	0,01	0,00	0,00	338	2011	
Всего за день:		14,0	22,2	103,3	574,6	0,2	21,9	0,2	1,5	279,33	109,81	286,30	5,22	854,59	11,01	0,01	0,00				

7 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	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
																					В1, мг
Завтрак																					
ОМЛЕТ С СЫРОМ	200	21,5	38,5	8,8	469,3	0,12	0,94	0,43	2,66	0,63	340,51	35,06	371,41	2,71	419,19	37,06	0,06	0,03	0,04	211	2011
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0,0	15,1	4,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,50	6,20	8,20	0,80	28,40	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОИ	20	1,7	0,7	9,7	38,6	0,08	0,08	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
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,9	47,2	0,03	10,05	0,01	0,63	0,00	0,02	16,80	8,04	11,06	2,21	279,38	2,01	0,01	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	420	24,9	39,6	43,5	559,8	0,2	11,1	0,4	3,3	0,63	0,65	65,36	385,65	21,97	422,20	344,85	2,07	0,04	0,04		
2-й завтрак																					
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00	338	2011
Всего за день:		26,4	40,1	64,5	655,8	0,3	21,1	0,5	3,3	3,53	1,25	73,36	427,65	49,97	422,80	692,85	2,07	0,04	0,04		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г		Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
		Белки, г	Жир, г	Углевод, г																	
Завтрак																					
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	130	22,4	13,3	3,7	224,9	0,01	0,99	0,02	0,02	0,00	16,14	2,23	11,65	0,09	23,03	1,48	0,00	0,00	232	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	200	11,7	8,3	53,7	336,7	0,31	1,27	0,50	6,40	0,10	33,42	174,53	267,36	6,15	429,02	4,79	0,04	0,01	166	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200	0,4	0,0	15,1	4,7	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	23,62	10,37	13,56	1,30	51,47	0,00	0,00	0,00	377	2011	
ХЛЕБ РЖАНОИ	20	1,7	0,7	9,7	38,6	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПР		
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00	338	2011	
Итого за прием пищи:	650	37,7	22,8	103,2	700,9	0,4	13,2	0,6	6,4	0,15	81,18	229,13	320,59	8,14	851,52	6,27	0,04	0,01			
2-й завтрак																					
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,9	47,2	0,03	10,05	0,01	0,63	0,00	16,80	8,04	11,06	2,21	279,39	2,01	0,01	0,00	338	2011	
Всего за день:		38,1	23,2	113,1	748,1	0,5	23,2	0,6	7,1	0,15	97,98	237,17	331,65	10,35	1 130,91	8,28	0,05	0,01			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
																					В1, мг
Завтрак																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МАННОЙ КРУПОЙ	200	28,5	19,6	16,6	386,6	0,06	5,16	0,08	2,22	0,10	0,33	239,82	35,53	296,01	0,89	252,96	2,38	0,04	0,04	224	2008
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК БЕЗ САХАРА	200	1,5	1,3	2,4	55,0	0,02	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	61,00	7,00	45,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	432	2008
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,9	47,2	0,03	10,05	0,01	0,63	0,00	0,02	16,80	8,04	11,06	2,21	279,39	2,01	0,01	0,00	338	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	38,6	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	PP	
Итого за прием пищи:	420	32,1	22,0	38,6	527,4	0,2	16,3	0,1	2,9	0,12	0,40	317,62	50,57	461,81	4,69	738,19	14,15	0,05	0,05		
2-й завтрак																					
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00	338	2011
Всего за день:		33,6	22,5	59,6	623,4	0,2	26,3	0,1	2,9	0,12	0,42	325,62	92,57	489,81	5,29	1 086,19	14,15	0,05	0,05		

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	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			І, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,03	10,05	0,01	0,10	0,00	0,04	23,12	14,07	42,21	1,01	141,71	3,02	0,02	0,00	70	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130	18,0	20,3	6,4	258,3	0,06	0,62	0,08	1,94	0,00	0,10	11,83	22,07	152,29	2,28	313,53	6,68	0,05	0,00	268	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ БУЛГУР	200	6,5	5,4	38,2	178,0	0,13	0,00	0,03	1,15	0,00	0,00	27,58	34,42	147,98	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0,0	15,1	4,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,50	6,20	8,20	0,80	28,40	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОИ	20	1,7	0,7	9,7	38,6	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПР	
Итого за прием пищи:	650	27,2	25,5	71,9	493,7	0,3	10,8	0,1	3,2	0,00	0,19	75,98	76,76	350,68	6,39	483,64	9,70	0,07	0,00		
2-й завтрак																					
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,9	47,2	0,03	10,05	0,01	0,63	0,00	0,02	16,80	8,04	11,06	2,21	279,39	2,01	0,01	0,00	338	2011
Всего за день:		34,5	26,9	81,8	540,9	0,3	20,8	0,1	3,8	0,00	0,21	92,78	84,80	361,74	8,60	763,03	11,71	0,08	0,00		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг
Итого за весь период	286,3	206,2	809,7	5 633,5	2,60	311,80	2,90	42,50	4,07	3,55	2 146,26	1 095,15	804,74	347,53	1,46	0,18	
Среднее значение за период	28,6	20,6	81,0	563,4	0,26	31,18	0,29	4,25	0,41	0,36	214,63	109,52	80,47	34,75	0,15	0,02	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,8	28,4	55,8														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	2 завтрак
12-18 лет	547		100