

«СОГЛАСОВАНО»
Директор «Лицей сервиса и индустриальных технологий»
Богданова Ю.В./
«*dv*» 2025 года



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «Максимус»
Аскеров Г.Н./
«*dv*» 2025 года



ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ

С УЧЕТОМ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ

В САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ БЮДЖЕТНОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ «ЛИЦЕЙ СЕРВИСА И ИНДУСТРИАЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

НА ПЕРИОД с 1 СЕНТЯБРЯ 2025 г по 30 ИЮНЯ 2026 г

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	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		
Обед															
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ, ПОМИДОРОВ, СЛАДКОГО ПЕРЦА	100	1.0	6.1	3.3	73.4	0.00	45.50	0.10	2.80	15.80	15.80	29.20	1.00	24	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ.	250/0/15	5.7	4.4	17.6	132.6	0.11	8.80	0.20	0.36	27.20	31.70	96.60	1.64	97	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50/50	15.5	11.5	3.6	180.0	0.06	9.00	0.08	2.40	41.00	19.00	144.00	1.00	312	2008
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	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
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.	200	0.7	0.3	28.8	132.5	0.00	88.00	0.20	0.00	19.30	4.90	3.10	0.50	388	2011
КОНФЕТЫ ПОМАДНЫЕ МОЛОЧНЫЕ	50	1.1	2.2	40.5	179.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1.6	0.9	10.4	57.5	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	13.00	0.20		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.5	92.5	0.10	0.00	0.00	0.92	7.24	7.64	34.98	1.60		2008
Итого за прием пищи:	975	33.6	31.8	174.9	1 109.9	0.37	151.30	0.58	6.88	130.04	114.84	417.08	6.54		
Всего за день:		33.6	31.8	174.9	1 109.9	0.37	151.30	0.58	6.88	130.04	114.84	417.08	6.54		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Обед															
ВИНЕГРЕТ С ГОРОШКОМ И СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1.5	10.1	7.9	129.8	0.00	6.30	0.20	4.50	22.80	18.30	44.00	0.90	67	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ.	250/15/10	5.7	9.4	9.0	147.7	0.00	12.20	0.20	0.20	50.60	23.80	76.40	1.30	84	2008
КОТЛЕТЫ (СВИНИНА/ГОВЯДИНА) ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	12.7	27.0	9.6	331.3	0.10	0.10	0.00	2.60	18.20	21.20	130.40	2.20	271	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	11.3	7.4	51.0	316.1	0.30	0.00	0.00	6.20	28.50	167.70	249.60	6.00	181	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0.0	0.0	14.6	58.1	0.00	0.10	0.00	0.00	8.40	1.80	0.00	0.00	11.27 А	2014
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	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
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1.6	0.9	10.4	57.5	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	13.00	0.20		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.5	92.5	0.10	0.00	0.00	0.92	7.24	7.64	34.98	1.60		2008
Итого за прием пищи:	1035	36.4	57.0	132.5	1 178.6	0.50	22.70	0.40	15.02	154.94	250.24	558.28	14.20		
Всего за день:		36.4	57.0	132.5	1 178.6	0.50	22.70	0.40	15.02	154.94	250.24	558.28	14.20		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	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 ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ (СВИНИНА)	250/15/10	9.7	11.6	25.8	246.8	0.40	4.70	0.20	2.10	41.30	38.30	113.80	2.40	99	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ.	300	33.8	32.2	26.8	532.2	0.20	10.00	0.02	4.40	42.02	72.03	380.17	6.00	258	2008
НЕКТАР ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.0	14.6	62.0	0.00	344.00	0.00	1.60	160.00	140.00	80.00	1.60	389	2011
КРЕКЕР	50	0.8	2.9	5.3	48.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1.6	0.9	10.4	57.5	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	13.00	0.20		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.5	92.5	0.10	0.00	0.00	0.92	7.24	7.64	34.98	1.60		2008
Итого за прием пищи:	985	51.3	54.5	114.1	1 133.0	0.70	369.00	0.52	11.42	290.36	275.27	647.15	13.00		
Всего за день:		51.3	54.5	114.1	1 133.0	0.70	369.00	0.52	11.42	290.36	275.27	647.15	13.00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ.	100	1.1	6.1	4.6	80.6	0.00	20.30	0.10	2.80	17.20	17.60	32.10	0.90	23	2011
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250/0/15	6.0	8.0	15.4	158.2	0.00	1.10	0.20	0.60	25.20	13.60	58.50	0.90	105	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ (ГОВЯДИНА)	100	15.1	17.5	3.6	232.7	0.00	1.70	0.20	2.70	19.10	22.40	138.20	2.10	246	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4.3	5.5	29.2	183.4	0.20	14.30	0.00	0.30	53.60	41.30	114.50	1.60	335	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	6.00	27.00	0.60		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/0/7	0.2	0.0	15.0	61.6	0.00	1.10	0.00	0.00	15.40	5.00	5.10	0.50	377	2011
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1.6	0.9	10.4	57.5	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	13.00	0.20		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.5	92.5	0.10	0.00	0.00	0.92	7.24	7.64	34.98	1.60		2008
Итого за прием пищи:	962	33.8	42.7	121.0	991.6	0.30	38.50	0.50	7.32	150.24	116.14	423.38	8.40		
Всего за день:		33.8	42.7	121.0	991.6	0.30	38.50	0.50	7.32	150.24	116.14	423.38	8.40		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, 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
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ.	250/15/10	6.3	9.6	16.8	183.0	0.10	6.90	0.20	0.50	36.20	28.90	101.10	1.40	91	2008
ГУЛЯШ (ГОВЯДИНА)	50/50	15.2	19.0	5.5	255.1	0.00	1.00	0.00	3.50	14.50	18.30	131.70	1.90	259	2008
МАКАРОННЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (СЛИВОЧНЫМ)	200	7.2	8.5	46.3	290.4	0.10	0.00	0.10	1.60	73.00	20.80	57.00	1.40	203	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ГРУШИ) С ВИТАМИНОМ С	200	0.2	0.1	27.3	111.1	0.00	0.90	0.00	0.10	14.20	5.80	5.80	0.70	394	2008
БАНАН	200	3.0	1.0	42.0	192.0	0.10	20.00	0.10	0.00	16.00	84.00	56.00	1.20		2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1.6	0.9	10.4	57.5	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	13.00	0.20		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.5	92.5	0.10	0.00	0.00	0.92	7.24	7.64	34.98	1.60		2008
Итого за прием пищи:	1135	38.3	46.0	177.0	1 269.3	0.40	54.10	0.40	8.72	207.04	182.44	430.58	9.00		
Всего за день:		38.3	46.0	177.0	1 269.3	0.40	54.10	0.40	8.72	207.04	182.44	430.58	9.00		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг			Fe, мг
Обед															
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0.8	5.1	2.6	61.7	0.00	5.60	0.00	2.10	23.30	13.40	28.20	0.70	21	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (СВИНИНА, СМЕТАНА)	250/15/10	4.6	12.2	10.4	175.9	0.10	8.30	0.30	0.30	53.50	25.70	70.50	1.40	75	2008
БИТОЧКИ "ШКОЛЬНИК", СОУС СМЕТАННЫЙ	100/0/30	13.6	33.6	16.5	428.9	0.30	0.00	0.00	2.50	25.50	27.10	148.40	1.90	272	2008
КАША РАССЫПЧАТАЯ (РИС) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	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
ГРУШИ СВЕЖИЕ	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
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	0.2	0.1	24.8	103.8	0.00	2.40	0.00	0.00	12.40	6.90	4.00	0.20	394	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1.6	0.9	10.4	57.5	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	13.00	0.20		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.5	92.5	0.10	0.00	0.00	0.92	7.24	7.64	34.98	1.60		2008
Итого за прием пищи:	1065	29.2	58.7	145.7	1 229.7	0.60	21.30	0.30	6.62	160.44	128.54	411.28	8.60		
Всего за день:		29.2	58.7	145.7	1 229.7	0.60	21.30	0.30	6.62	160.44	128.54	411.28	8.60		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0.9	10.1	3.4	109.9	0.00	16.00	0.10	4.40	17.60	15.50	32.70	1.00	23	2008
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (КУРА)	250/0/15	6.0	8.0	15.4	158.2	0.00	1.10	0.20	0.60	25.20	13.60	58.50	0.90	105	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ (ТРЕСКА)	100	13.4	5.4	6.7	127.9	0.10	1.00	0.40	1.00	44.60	29.50	175.20	1.00	241	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	3.9	4.8	31.6	185.7	0.20	16.00	0.00	0.30	28.20	43.30	105.60	1.80	333	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.0	14.2	60.1	0.00	137.60	0.00	1.60	144.00	126.00	72.00	1.40	389	2011
ВАФЛИ С НАЧИНКОЙ	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.00	10.80	0.50		2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1.6	0.9	10.4	57.5	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	13.00	0.20		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.5	92.5	0.10	0.00	0.00	0.92	7.24	7.64	34.98	1.60		2008
Итого за прием пищи:	955	30.8	32.0	125.4	898.0	0.40	171.70	0.70	8.82	275.44	241.14	502.78	8.40		
Всего за день:		30.8	32.0	125.4	898.0	0.40	171.70	0.70	8.82	275.44	241.14	502.78	8.40		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Обед																
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ И ОГУРЦОВ	100	1.5	5.1	8.9	87.9	0.00	15.20	0.00	2.10	40.30	13.00	27.20	0.80	45	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ (ГОВЯДИНА И ГРЕНКИ)	250/15/10	10.6	8.1	25.8	218.6	0.30	4.70	0.20	2.20	41.60	38.00	117.80	2.60	99	2008	
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100/30	12.7	29.2	16.3	381.2	0.10	1.20	0.00	4.90	27.20	22.10	130.90	1.60	К/К	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	11.3	7.4	51.0	316.1	0.30	0.00	0.00	6.20	29.50	167.70	249.60	6.00	181	2008	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1.0	0.1	33.2	138.0	0.00	0.30	0.10	0.00	38.90	21.00	26.30	0.50	401	2008	
ЗЕФИР	30	0.2	0.0	23.2	94.9	0.00	0.00	0.00	0.00	6.80	1.60	3.20	0.40			
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1.6	0.9	10.4	57.5	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	13.00	0.20		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.5	92.5	0.10	0.00	0.00	0.92	7.24	7.64	34.98	1.60		2008	
Итого за прием пищи:	995	42.1	52.6	189.3	1 386.7	0.80	21.40	0.30	16.32	195.34	273.64	602.98	13.70			
Всего за день:		42.1	52.6	189.3	1 386.7	0.80	21.40	0.30	16.32	195.34	273.64	602.98	13.70			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.00	10.00	0.00	0.10	23.00	14.00	42.00	1.00		2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ПТИЦЫ	250/0/15	5.4	5.9	17.6	146.9	0.10	9.00	0.20	0.30	27.80	30.60	91.90	1.40	97	2008
ПЛОВ СО СВИНИНОЙ	280	25.8	57.2	50.1	820.5	0.60	3.40	0.40	4.40	44.00	71.10	304.70	3.20	265	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА.	200	0.7	0.3	28.8	132.5	0.00	88.00	0.20	0.00	19.30	4.90	3.10	0.50	388	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.5	92.5	0.10	0.00	0.00	0.92	7.24	7.64	34.98	1.60		2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1.6	0.9	10.4	57.5	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	13.00	0.20		2008
КОНФЕТЫ (ШОКОЛАДНЫЕ)	50	1.9	19.2	26.3	276.0	0.00	0.00	0.00	0.00	15.80	17.60	31.10	1.00		
Итого за прием пищи:	955	39.4	85.4	156.2	1 539.9	0.80	110.40	0.80	5.72	140.94	148.44	520.78	8.90		
Всего за день:		39.4	85.4	156.2	1 539.9	0.80	110.40	0.80	5.72	140.94	148.44	520.78	8.90		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед															
СВЁКЛА С ЯЙЦОМ, СОУС	100	3.7	2.3	6.7	62.3	0.00	3.10	0.10	0.50	43.90	19.40	64.80	1.50	52	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250/0/20	6.3	3.6	19.3	135.7	0.10	10.00	0.20	1.60	34.90	42.50	123.80	1.40	92	2008
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ КУРЫ	100	16.0	23.5	14.3	331.3	0.10	0.60	0.10	2.90	42.80	18.70	147.80	1.70	314	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	7.2	8.5	46.3	290.4	0.10	0.00	0.10	1.60	73.00	20.80	57.00	1.40	203	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	200	0.2	0.1	27.3	111.1	0.00	0.80	0.00	0.10	14.20	5.80	5.80	0.70	394	2008
МАНДАРИНЫ	85	0.7	0.0	0.0	6.4	0.09	32.30	0.00	0.17	29.75	9.35	14.45	0.09	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1.6	0.9	10.4	57.5	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	13.00	0.20	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.5	92.5	0.10	0.00	0.00	0.92	7.24	7.64	34.98	1.60	2008	
Итого за прием пищи:	1015	38.9	40.7	144.8	1 087.1	0.49	46.80	0.50	7.79	249.59	126.79	461.63	8.59		
Всего за день:		38.9	40.7	144.8	1 087.1	0.49	46.80	0.50	7.79	249.59	126.79	461.63	8.59		

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	374,0	501,0	1480,9	11823,5	5.36	1 007.20	5.00	94.63	1 954.37	1 857.48	4 975.92	99.33
Среднее значение за период	37.4	50.1	148.1	1 182.4	0.54	100.72	0.50	9.46	195.44	185.75	497.59	9.93
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.7	38.1	49.2									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
СТУДЕНТЫ	1008