

СОГЛАСОВАНО
Директор КОГОБУ Лицей № 9
г. Слободского

«27» сентября 2024 г.

Представитель родительского
комитета

«27» сентября 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ
Председатель Совета
Слободского РайПО
/Коврова Н. С.
«27» сентября 2024 г.

Примерное 12-дневное меню питания детей в общеобразовательных учреждениях

12-18 лет

Весенне-летний период
Завтрак, обед



МЕНЮ

12-18 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день
Завтрак					
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ СЛИВ. 250/5	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 100	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ 100	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ И РАСТ. МАСЛОМ 100	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 250/5
СЛОЙКА С КОРИЦЕЙ 75	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 250/5	КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 250/5	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 250/5	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 250/5	КЕКС "КОЛОБОК" 75
ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/15/7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ 25
Обед					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 100	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 100	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ 100	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ И РАСТ. МАСЛОМ 100	Салат "Здоровье" (морковь, свекла, зеленый горошек, масло раст.) 100
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 250	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250	СУП "ЖРЕСТЬЯНСКИЙ" С КРУТОЙ 250	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 250	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 250
КОТЛЕТЫ ОСОБЫЕ 100	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 100	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 100	ЗРАЗЫ ЛЕНИВЫЕ 100	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 100	КОТЛЕТА СЕМЕЙНАЯ 100
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	РИС ОТВАРНОЙ 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 180
ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	СОУС ТОМАТНЫЙ 50	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200/15
ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 25	ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 25	ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 25	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 200	ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 25	ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 25

Утверждаю
Начальник ООП
Коподкина Н.В



МЕНЮ
12-18 лет

7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
Завтрак					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 100	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 100	КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 250/5	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ И РАСТ. МАСЛОМ 100	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 250/5
КАША "7 ЗЛАКОВ" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 250/5	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 250/5	ПИРОГ СМЕТАННЫЙ 75	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 250/5	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 250/5	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" 75
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	КАКАО С МОЛОКОМ 200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ 25
Обед					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 100	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 100	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕННЫМ ЛУКОМ 100	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ И РАСТ. МАСЛОМ 100	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 100
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 250/12	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 250	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 250
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 100	КОТЛЕТА МЯСНАЯ "ОСОБАЯ" 100	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 100	КОТЛЕТА СЕМЕЙНАЯ 100	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 100	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 100/50
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	РИС ОТВАРНОЙ 180	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	РИС ОТВАРНОЙ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180
СОУС ТОМАТНЫЙ 50	СОУС ТОМАТНЫЙ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	СОУС ТОМАТНЫЙ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 200/15
ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 200	ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 25	ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 25	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 25
ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 25	ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 25			ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 25	

1 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в.г.		С, мг	А, мкг рет. збв.	Е, мкг	Д, мкг	В1, мкг	В2, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мкг	Фолиевая кислота мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мкг	Se, мг		
Завтрак																											
КАША ОВСЯНАЯ ТЕРЯКЕСС* С МАСЛОМ СЛИВ.	250/5	12.8	9.3	12.8	150.4	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	164.09	0.00	0.00	1.93	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	311	2004
СЛОЖКА С КОПИЛЕМ	75	6.1	11.3	44.8	204.8	0.00	9.98	1.07	0.11	0.08	0.05	0.02	0.02	0.61	20.70	12.54	52.64	8.56	0.61	0.41	25.19	77.18	1.77	0.01	0.02	67	2015
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.2	0.0	14.0	56.1	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.08	7.42	5.73	0.74	0.00	2.74	25.84	0.00	0.00	695	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ	25	1.8	0.2	10.9	52.6	3.38	0.00	0.40	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.06	0.74	0.85	7.09	34.20	1.68	1.01	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	570	20.8	20.8	82.5	555.9	4.05	9.98	1.47	0.11	0.14	0.06	0.02	0.08	1.41	21.55	196.40	94.26	27.97	4.29	0.81	27.93	103.02	1.77	0.01	0.02		
Обед																											
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУТЫ	100	1.6	5.1	7.7	65.5	27.30	31.90	2.20	0.00	0.02	0.03	0.00	0.00	0.35	1.80	48.88	27.81	14.76	0.59	0.35	754.35	299.05	2.43	0.02	0.00	45	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	8.1	9.0	16.6	176.9	4.29	161.92	3.44	0.00	0.18	0.10	0.39	0.22	1.48	9.64	46.33	103.38	34.78	2.18	1.40	24.97	485.40	6.01	0.04	0.00	1363	1994
КОТЕЛЕТЫ ОСОВЫЕ	100	12.2	11.3	26.8	300.9	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	0.00	474/3	1994
МАКРОНЬЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.4	5.0	30.3	223.4	0.00	0.00	1.28	0.00	0.08	0.02	0.00	0.10	0.59	12.22	16.41	49.05	9.76	1.15	0.43	2.53	75.31	0.82	0.01	0.02	337	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.2	0.0	14.0	56.1	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.06	0.00	12.08	7.42	5.73	0.74	0.00	2.74	25.84	0.00	0.00	0.00	695	2004
ХЛЕБ ЖИТО ПОДПОВАНИЙ	25	1.8	0.2	11.5	57.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.24	0.00	6.53	31.75	10.58	0.88	0.00	101.50	58.75	17.50	0.00	0.01		
Итого за прием пищи:	870	30.4	30.9	115.9	900.3	31.03	195.22	7.32	0.00	0.31	0.16	0.39	0.34	2.72	23.68	130.83	221.42	74.41	5.54	2.18	886.00	924.35	28.86	0.07	0.03		
Всего за день:		51.2	51.7	198.4	1456.2	35.68	205.20	8.79	0.11	0.45	0.22	0.41	0.42	4.13	45.21	327.33	315.68	102.38	9.83	2.99	914.02	1047.37	28.63	0.08	0.05		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мкг	А, мкг рет. зр.	Е, мкг	Д, мкг	В1, мкг	В2, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мкг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мкг	Р, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	Zn, мкг	Na, мкг	К, мкг	I, мкг	F, мкг			Se, мкг	
Завтрак																												
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВощНОЙ	100	1,4	5,7	7,8	85,2	3,88	1,55	2,66	0,00	0,02	0,03	0,00	0,07	0,15	12,61	35,61	38,33	19,41	1,25	0,41	46,01	279,45	6,79	0,02	0,00	52	2015	
КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ сливочНЫМ	250/5	14,6	14,1	53,3	372,3	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	0,00	184	2004	
КАКЮ С МОЛОКОМ	200	3,7	2,9	22,9	130,8	0,52	17,70	0,00	0,00	0,03	0,14	0,00	0,00	0,14	1,80	117,43	104,58	28,89	0,88	0,58	51,71	207,29	9,00	0,00	0,00	642	1994	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ	25	1,8	0,2	10,9	52,6	3,38	0,00	0,40	0,00	0,06	0,00	0,05	0,74	0,85	7,08	34,20	13,68	1,01	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	580	21,5	23,0	94,8	640,8	7,78	19,25	3,06	0,00	0,11	0,17	0,00	0,13	1,03	15,26	160,13	177,11	61,88	3,14	1,49	96,72	486,74	15,79	0,02	0,00			
Обед																												
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВощНОЙ	100	1,4	5,7	7,8	85,2	3,88	1,55	2,66	0,00	0,02	0,03	0,00	0,07	0,15	12,61	35,61	38,33	19,41	1,25	0,41	46,01	279,45	6,79	0,02	0,00	52	2015	
ШИ ИЗ СВЕЖИХ КАПУТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	4,8	9,0	8,9	135,4	14,26	202,72	2,41	0,00	0,04	0,08	0,39	0,27	1,35	14,39	55,81	74,75	27,01	1,39	0,99	26,95	406,68	6,01	0,05	0,00	1203	1994	
КОТЛЕТА РУБЕЖАЯ	100	16,9	14,1	42,7	380,3	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	16	2015		
КАРТОФЕЛЬНОЕ Пюре ПОДОМАШНЕМУ	180	4,1	1,8	22,4	120,5	11,01	13,24	0,13	0,00	0,14	0,16	0,00	0,40	1,44	10,71	74,82	116,25	34,97	1,27	0,71	35,30	843,65	11,82	0,04	0,00	289	2002	
НАПИТОК ИЗ ПОДОВОЙ ЦИТОВНИКА	200	0,3	0,1	22,2	91,4	52,00	69,44	0,34	0,00	0,01	0,03	0,00	0,00	0,10	0,00	5,40	1,44	1,44	0,23	0,00	1,20	6,20	0,00	0,00	1047	1983		
ХЛЕБ ЖИТО ПОДПОВАННЫЙ	25	1,9	0,6	11,5	57,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	6,53	33,75	10,58	0,88	0,00	101,50	58,75	17,50	0,00	0,01			
Итого за прием пищи:	855	29,3	31,4	115,5	880,2	81,15	286,95	5,54	0,00	0,28	0,30	0,39	0,74	3,28	37,71	178,17	264,52	93,41	5,02	2,11	209,06	1 593,74	42,12	0,11	0,01			
Всего за день:		50,8	54,3	210,4	1 521,1	88,93	306,20	8,50	0,00	0,39	0,47	0,39	0,87	4,31	52,97	338,30	441,63	155,39	8,16	3,60	306,68	2 080,48	57,91	0,13	0,01			

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, г		С, мг	А, мкг	В1, мкг	В2, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мкг	Фоли-кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	1, мкг	Г, мг	Se, мкг									
Завтрак																																
САЛАТ КАРТОВЕЛЬНЫЙ С МОРОЖЕНО И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	2,7	6,7	8,6	106,4	4,92	420,96	3,09	0,18	0,10	0,09	0,04	0,19	0,81	8,61	22,80	60,32	22,37	0,94	0,47	78,55	344,25	5,20	0,02	0,00	40	2015					
КАША ПШЕНИЧАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	17,3	15,2	60,2	441,2	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	311	2004						
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,0	56,1	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00	12,68	7,42	5,73	0,74	25,84	0,00	0,00	0,00	0,00	685	2004						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ	25	1,8	0,2	10,9	52,6	3,38	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,06	0,24	0,85	7,09	34,20	13,68	1,01	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
Итого за прием пищи:	595	21,9	22,2	94,6	656,3	8,34	420,96	3,49	0,18	0,16	0,10	0,04	0,25	1,61	9,46	42,57	101,94	41,78	2,69	0,87	82,29	370,09	5,20	0,02	0,00							
Обед																																
САЛАТ КАРТОВЕЛЬНЫЙ С МОРОЖЕНО И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	2,7	6,7	8,6	106,4	4,92	420,96	3,09	0,18	0,10	0,09	0,04	0,19	0,81	8,61	22,80	60,32	22,37	0,94	0,47	78,55	344,25	5,20	0,02	0,00	40	2015					
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	4,2	7,1	8,1	112,6	0,61	172,00	1,64	0,00	0,05	0,04	0,39	0,10	0,78	5,06	25,75	48,83	11,52	0,75	0,72	17,76	110,17	2,93	0,01	0,00	139/3	1994					
ЕДИЩАЯ РЫБНЫЕ И ПТИЦЫ	100	12,2	11,4	13,9	222,1	0,51	2,01	0,00	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	3,02	0,00	33,16	12,31	0,00	44,36	0,00	130,78	11,46	0,00	0,00	498	2004						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПАЧАЯ	180	10,0	5,5	41,2	253,4	0,00	0,00	5,51	0,00	0,27	0,14	0,00	0,33	2,78	26,59	25,97	23,41	151,07	5,27	1,70	4,31	316,31	2,74	0,02	0,00	297	2004					
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0,0	26,9	122,9	0,72	21,06	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	6,53	31,75	10,58	0,86	0,00	101,50	56,75	17,50	0,03	0,00	868	2002						
ХЛЕБ ЖИТО ПОДПРОВАНИЙ	26	1,9	0,6	11,5	57,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,06	0,42	7,88	40,26	135,27	384,23	207,42	51,04	2,89	336,60	186,54	28,37	0,05	0,01							
Итого за прием пищи:	856	31,3	31,3	115,3	876,8	8,26	618,65	10,72	0,18	0,53	0,40	0,43	0,62	14,21	14,21	0,36	0,72	0,50	0,47	0,87	9,49	49,72	177,84	498,17	249,20	55,73	3,76	418,89	1 356,63	33,57	0,07	0,01
Всего за день:																																

Принем пищу, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рети. св.	Е, мг	Д, мкг	Витамины				Минеральные вещества												№ рецеп-тур	Сборник рецептов					
		Белки, г	Жиры, г						Углевод М, г	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли. кисло-та, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мкг			Se, мг				
Завтрак																															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,1	9,6	6,4	112,2	3,45	160,77	4,33	0,00	0,04	0,04	0,00	0,11	0,36	5,98	18,93	33,45	14,72	0,70	0,31	177,48	234,72	3,11	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	67	2015
КАША РЫЧЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	17,2	11,6	51,2	385,2	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	174	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,2	1,2	24,3	114,6	0,26	8,80	0,00	0,00	0,04	0,08	0,00	0,00	0,33	0,00	67,95	65,92	18,83	0,55	0,20	29,29	110,35	4,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	762	1997
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ	25	1,8	0,2	10,9	52,6	3,38	0,00	0,40	0,00	0,06	0,00	0,00	0,06	0,24	0,85	7,09	34,20	13,68	1,01	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	580	22,2	22,6	92,8	664,5	7,09	169,57	4,73	0,00	0,14	0,12	0,00	0,17	1,43	6,83	83,97	133,67	47,03	2,26	0,91	206,77	345,07	7,61	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Обед																															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,1	9,6	6,4	112,2	3,45	160,77	4,33	0,00	0,04	0,04	0,00	0,11	0,36	5,98	18,93	33,45	14,72	0,70	0,31	177,48	234,72	3,11	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	67	2015
СУП ХРЕСТЯНСКИЙ С КРУТОЙ	250	4,7	8,1	12,9	144,2	7,70	166,86	0,25	0,00	0,06	0,07	0,39	0,21	1,22	9,61	46,72	75,69	23,98	1,19	0,89	32,61	286,47	4,95	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	134	2004
ЗАРАЗ ЛЕНИВЫЕ	100	12,3	0,1	8,7	146,9	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	51	2015
РЫС ОТВАРНОЙ	180	5,6	7,3	66,1	303,4	0,00	0,00	0,37	0,00	0,05	0,03	0,00	0,16	1,06	15,79	22,93	114,02	39,70	0,82	1,18	12,80	83,93	1,16	0,04	0,01	297					1994
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	1,0	6,7	6,0	77,5	2,00	120,00	2,66	0,00	0,03	0,02	0,00	0,07	0,24	4,44	5,96	13,72	7,45	0,33	0,18	2,89	106,62	1,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	528/3	1964
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,3	0,1	23,8	98,1	24,00	4,08	0,22	0,00	0,01	0,00	0,04	0,07	1,50	10,15	8,91	8,37	0,35	0,04	3,84	105,72	0,30	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	862	2002	
ХЛЕБ ЖИТО ПОДРОБАННЫЙ	25	1,9	0,6	11,8	58,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,25	0,00	6,08	34,56	10,83	0,90	0,00	103,94	60,16	17,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	
Итого за прием пищи:	905	27,0	31,4	125,7	941,0	37,15	461,73	7,83	0,00	0,22	0,17	0,39	0,58	3,20	37,32	111,27	280,35	105,05	4,29	2,70	339,66	886,52	28,77	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	
Всего за день:		49,2	53,9	218,5	1 805,5	44,24	621,30	12,56	0,00	0,36	0,29	0,39	0,75	4,63	44,15	205,24	413,92	162,08	6,55	3,61	546,43	1 234,59	36,38	0,11	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества												№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. др., г		С, мкг экв.	А, мкг экв.	Е, мкг	Д, мкг	В1, мкг	В2, мкг	В12, мкг	В8, мкг	РР, мкг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мкг	Zn, мкг	Na, мкг	К, мкг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг						
Завтрак																															
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ И РАСТ. МАСЛОМ	100	1.3	6.5	9.6	99.6	5.13	1.40	2.89	0.00	0.06	0.03	0.00	0.19	0.63	5.71	13.80	37.74	13.87	0.66	0.31	4.00	352.15	3.27	0.02	0.00	31/1	2011				
КАША МАНАНА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	15.6	12.4	52.0	359.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.14	1.80	117.43	104.58	28.85	0.86	0.66	51.71	207.29	9.00	0.00	0.00	311	2004				
ЧАЙКО С МОЛОКОМ	200	3.7	2.9	22.9	130.8	0.52	17.70	0.00	0.00	0.03	0.14	0.00	0.07	0.62	7.25	6.30	30.38	12.15	0.90	0.34	193.50	46.25	1.40	0.00	0.00	642	1994				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАВЕНСКИЙ	25	1.8	0.5	11.2	54.9	0.00	0.00	0.83	0.00	0.05	0.02	0.00	0.26	1.39	14.76	137.53	172.70	54.91	2.46	1.33	149.21	805.69	13.67	0.02	0.00						
Итого за прием пищи:	580	22.4	22.3	95.7	644.6	5.65	19.10	3.72	0.00	0.14	0.19	0.00	0.26	6.86	44.82	137.53	172.70	54.91	2.46	1.33	149.21	805.69	13.67	0.02	0.00						
Обед																															
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ И РАСТ. МАСЛОМ	100	1.3	6.5	9.6	99.6	5.13	1.40	2.89	0.00	0.06	0.03	0.00	0.19	0.63	5.71	13.80	37.74	13.87	0.66	0.31	4.00	352.15	3.27	0.02	0.00	31/1	2011				
ЕОПЦ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	4.2	9.0	8.8	131.7	6.77	180.32	2.37	0.00	0.05	0.08	0.39	0.18	0.91	11.73	48.53	65.91	22.31	1.14	0.93	39.27	286.69	6.45	0.02	0.00	110	1994				
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	13.2	10.4	23.0	222.1	2.01	0.00	0.00	0.11	0.10	0.00	0.00	0.00	3.02	0.00	31.16	12.31	0.00	44.36	0.00	130.76	11.46	0.00	0.00	409	2004					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.4	5.0	39.3	223.4	0.00	1.29	0.00	0.08	0.02	0.00	0.10	0.05	12.22	16.41	49.09	9.16	1.15	0.41	2.53	75.31	0.92	0.01	0.02	332	2004					
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.1	2.04	96.6	0.00	0.13	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	10.28	1.98	2.99	0.40	0.03	6.93	56.84	0.40	0.00	0.00	631	2004				
ХЛЕБ ЖИТО КОПРЮВАННЫЙ	25	1.9	0.6	1.13	58.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	30.00	6.68	34.55	10.83	0.90	0.00	103.94	60.16	17.82	0.00	0.01						
Итого за прием пищи:	855	27.3	31.6	116.3	831.1	13.21	184.53	6.57	0.00	0.34	0.24	0.39	0.48	5.47	30.00	128.86	201.56	59.76	48.83	1.70	287.51	842.61	28.96	0.05	0.03						
Всего за день:		49.6	53.9	212.0	1475.7	18.86	203.63	10.39	0.00	0.48	0.43	0.39	0.75	6.86	44.82	266.39	374.26	114.67	51.29	3.03	436.72	1448	42.63	0.07	0.03						

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. М, г		С, мг	А, мкг экв.	Е, мкг	Д, мкг	В1, мкг	В2, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мкг	Фолиевая кислота, мкг	Св, мкг	Р, мкг	Маг, мкг	Fe, мкг	Zn, мкг	Na, мкг	К, мкг	Л, мкг	Ф, мкг	Se, мкг					
Завтрак																														
КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	9,8	11,5	12,9	254,6	0,63	128,10	0,00	0,00	0,66	0,28	0,00	0,00	3,81	0,00	158,23	164,21	0,00	2,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	311	2004	
КЕКС "КОЛОБОК"	75	6,6	6,9	45,3	263,2	0,00	28,57	1,87	0,25	0,08	0,06	0,00	0,00	0,69	26,27	20,66	67,39	9,71	0,77	0,50	22,07	92,29	3,42	0,02	0,02	0,00	0,00	311	2004	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/1507	0,3	0,0	14,2	58,2	1,16	0,11	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,07	0,53	15,52	8,81	6,56	0,80	0,01	3,58	37,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	685	2004	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ	25	1,8	0,5	11,2	54,9	0,00	0,00	0,83	0,00	0,05	0,02	0,00	0,07	0,62	7,25	6,30	30,38	12,15	0,80	0,34	83,50	46,25	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	685	2004
Итого за прием пищи:	577	18,5	18,8	83,6	630,9	1,79	156,78	2,70	0,25	0,79	0,39	0,06	0,10	5,19	34,15	200,71	270,78	28,42	5,24	0,85	119,15	175,81	4,82	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед																														
Салат "Зарпавье" (морковь, свекла, зеленый горошек, масло раст.)	100	1,7	4,6	8,0	79,7	4,23	672,68	2,41	0,00	0,05	0,06	0,00	0,00	0,53	11,35	37,88	48,05	26,41	1,05	0,46	89,07	223,96	5,09	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	34	2014
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	3,5	7,0	2,7	87,6	4,50	160,48	2,37	0,00	0,05	0,04	0,39	0,12	0,83	5,96	31,16	46,43	13,84	0,82	0,75	44,12	131,53	2,48	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	49	2015
КОТЛЕТА СЕМЕЙНАЯ	100	18,8	14,5	56,3	441,6	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	0,00	0,00	0,00	52	2015	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ ПОДОМАШНЕМУ	180	4,1	1,8	22,4	120,5	11,01	13,24	0,13	0,00	0,14	0,16	0,00	0,40	1,44	10,71	74,82	116,25	34,97	1,27	0,71	35,30	84,66	11,82	0,04	0,00	0,00	0,00	299	2002	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,0	56,1	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	12,68	7,42	5,73	0,74	0,00	2,24	25,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	685	2004	
ХЛЕБ ЖИТО ПОДРОВАННЫЙ	25	1,9	0,6	11,8	58,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,25	0,00	6,68	34,56	10,83	0,90	0,00	103,04	60,16	17,82	0,00	0,00	0,00	0,00	685	2004	
Итого за прием пищи:	870	30,1	28,6	115,1	844,2	18,78	846,40	4,91	0,00	0,27	0,27	0,39	0,61	3,11	28,02	163,32	252,71	91,88	4,78	1,92	275,17	1 284	37,31	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Всего за день:		48,5	47,4	198,7	1 475,1	21,57	1 003,18	7,61	0,25	1,06	0,66	0,45	0,71	8,30	62,17	364,03	523,50	120,30	10,02	2,77	384,32	1 460	42,13	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины												Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углебо-ды, г	Энергетическая ценность, ккал	А, мкг рети-нол	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В9, мкг	РР, мг	Фоли-евая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																												
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	7,7	66,5	27,30	3,30	2,20	0,00	0,02	0,03	0,00	0,02	0,35	1,80	48,98	27,81	14,76	0,69	0,35	754,35	268,05	2,43	0,02	0,00	45	2004	
КАША 7 ЗАРОВОК С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	16,8	15,5	52,0	380,8	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	0,00	282/3	1994	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,2	1,2	24,3	114,6	0,26	8,80	0,00	0,04	0,08	0,00	0,00	0,00	0,33	67,95	65,92	18,63	0,55	0,20	28,28	110,35	4,50	0,00	0,00	762	1997		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ	25	1,8	0,5	11,2	64,9	0,00	0,00	0,83	0,00	0,05	0,02	0,00	0,07	0,62	7,25	6,30	30,38	12,15	0,80	0,34	63,50	46,25	1,40	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	580	22,3	22,2	95,1	645,8	27,56	42,10	3,03	0,00	0,11	0,13	0,00	0,08	1,30	9,05	123,23	124,11	45,54	2,04	0,89	87,14	428,65	8,33	0,02	0,00			
Обед																												
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	7,7	66,5	27,30	3,30	2,20	0,00	0,02	0,03	0,00	0,02	0,35	1,80	48,98	27,81	14,76	0,69	0,35	754,35	268,05	2,43	0,02	0,00	45	2004	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	4,8	9,0	8,9	135,4	14,25	202,72	2,41	0,00	0,08	0,08	0,39	0,27	1,35	14,39	55,81	74,75	27,01	1,39	0,49	26,95	406,68	6,01	0,05	0,00	120/3	1994	
ВЯЦОЧКИ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	11,1	5,3	34,1	222,1	0,51	2,01	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,00	3,02	0,00	33,16	12,31	0,00	44,35	0,00	130,78	11,46	0,00	0,00	498	2004		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСОБЛАННАЯ	180	10,0	5,5	43,2	255,4	0,00	0,00	5,53	0,00	0,27	0,14	0,00	0,33	2,78	26,59	25,97	224,10	151,07	5,23	1,70	4,31	316,31	2,74	0,02	0,00	297	2004	
СОУП ТОМАТНЫЙ	50	1,0	5,7	6,0	77,5	2,00	120,00	2,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	4,44	5,89	13,72	7,45	0,33	0,18	2,99	108,52	1,33	0,00	0,00	528/3	1994	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,0	56,1	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	12,68	7,42	5,73	0,74	0,00	2,74	25,84	0,00	0,00	0,00	695	2004	
ХЛЕБ ЖИТО МОДИРОВАННЫЙ	25	1,9	0,6	11,8	58,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,00	6,68	34,56	10,83	0,80	0,00	103,94	60,16	17,82	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	920	30,6	31,1	125,8	890,7	44,11	358,03	12,80	0,00	0,54	0,39	0,39	0,69	8,05	47,22	189,14	394,67	216,85	53,60	3,22	1,028	1,198	30,43	0,09	0,01			
Всего за день:		52,9	53,4	221,0	1 536,5	71,67	400,13	15,83	0,00	0,65	0,52	0,39	0,78	9,35	56,27	312,37	518,78	262,39	55,64	4,11	1 903,1	1 623,1	38,76	0,11	0,01			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества												№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, М, г		С, мг	А, мкг рети. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Маг, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мкг	Se, мг						
Завтрак																															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	1.4	5.7	7.8	85.2	3.88	1.55	2.86	0.00	0.02	0.03	0.00	0.07	0.15	12.61	35.61	38.33	19.41	1.25	0.41	45.01	279.45	6.79	0.02	0.00	52	2015				
КАША ОВСЯНАЯ ТЕРПУГЕС С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	18.3	16.6	62.0	437.4	0.61	0.12	0.98	0.12	0.24	0.12	0.00	0.12	0.49	11.22	165.07	245.63	24.77	0.61	1.95	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	302	2004				
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.2	0.0	14.0	56.1	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.06	0.00	12.68	7.42	5.73	0.74	0.00	2.74	25.94	0.00	0.00	0.00	685	2004				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ	25	1.8	0.5	11.2	54.9	0.00	0.00	0.83	0.00	0.05	0.02	0.00	0.07	0.62	7.25	6.30	30.38	12.15	0.80	0.34	93.50	46.25	1.40	0.00	0.00						
Итого за прием пищи:	595	21.7	22.8	94.9	633.6	4.53	1.67	4.47	0.12	0.31	0.18	0.00	0.26	1.32	31.08	219.66	321.96	62.06	3.50	2.70	141.25	351.94	8.20	0.02	0.00						
Обед																															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	1.4	5.7	7.8	85.2	3.88	1.55	2.86	0.00	0.02	0.03	0.00	0.07	0.15	12.61	35.61	38.33	19.41	1.25	0.41	45.01	279.45	6.79	0.02	0.00	52	2015				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОБЫМИ	250	8.1	9.0	16.6	176.9	4.29	161.92	3.44	0.00	0.18	0.10	0.39	0.22	1.46	9.44	46.33	103.38	34.18	2.18	1.40	24.97	485.40	6.01	0.04	0.00	1393	1994				
КОТЛЕТА МЯСНАЯ "ОСОБАЯ"	100	12.2	3.6	11.3	128.8	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	414/3	1994					
РИС ОГУРЦОВЫЙ	180	5.6	7.3	56.1	303.4	0.00	0.00	0.37	0.00	0.05	0.03	0.00	0.15	1.06	15.78	22.93	114.02	39.70	0.82	1.18	12.80	81.93	1.16	0.04	0.01	297	1994				
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	1.0	5.7	6.0	77.5	2.00	120.00	2.66	0.00	0.03	0.02	0.00	0.07	0.24	4.44	5.86	13.72	7.45	0.33	0.18	21.89	106.52	1.33	0.00	0.00	5.8/3	1994				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.3	0.1	23.8	98.1	24.00	4.08	0.22	0.00	0.01	0.01	0.00	0.04	0.07	1.50	10.15	8.91	8.37	0.35	0.04	9.84	106.72	0.10	0.01	0.00	802	2002				
ХЛЕБ ЖИТО ЯДРОВАННЫЙ	25	1.9	0.6	11.8	58.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	0.00	6.68	34.56	10.83	0.90	0.00	103.94	60.16	17.92	0.00	0.01						
Итого за прием пищи:	905	30.5	31.9	133.4	926.7	34.17	287.55	9.75	0.00	0.32	0.19	0.39	0.55	3.25	43.98	127.56	312.92	119.94	5.83	3.21	199.55	1133.18	33.51	0.11	0.02						
Всего за день:		52.2	54.7	228.3	1562.3	38.70	289.22	14.22	0.12	0.63	0.37	0.39	0.81	4.57	75.06	347.22	634.88	182.00	9.33	6.91	340.80	1184.72	41.71	0.13	0.02						

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Са, г		С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																													
КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	8,8	11,4	2,9	137,0	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	142,98	0,00	0,00	1,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	311	2004	
ПЫРОГ СМЕТАННЫЙ	75	4,4	6,7	47,4	202,0	0,03	30,12	0,17	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,37	9,97	28,67	42,29	7,17	0,39	0,33	12,80	73,70	2,81	0,01	0,01	60	2018		
КАВОО С МОЛОКОМ	200	3,7	2,9	22,9	130,8	0,52	17,70	0,00	0,00	0,03	0,14	0,00	0,00	0,14	1,80	117,43	104,58	28,89	0,88	0,48	51,71	207,29	9,00	0,00	0,00	642	1994		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ	35	1,8	0,5	11,2	54,8	0,00	0,00	0,83	0,00	0,05	0,02	0,00	0,07	0,62	7,25	6,30	30,38	12,15	0,90	0,34	83,50	46,25	1,40	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	555	18,5	21,4	84,3	584,8	1,15	47,82	1,00	0,00	0,14	0,20	0,00	0,07	1,13	19,02	293,38	177,25	48,21	3,55	1,35	158,01	326,74	13,21	0,01	0,01				
Обед																													
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	100	1,6	15,3	11,5	189,1	10,42	51,73	6,52	0,00	0,07	0,06	0,00	0,24	0,82	8,62	21,66	42,83	18,07	0,82	0,32	5,20	458,17	3,70	0,03	0,00	52	2004		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ И ЗЕЛЕННЫМИ	250	4,2	7,1	8,1	112,6	0,61	172,00	1,64	0,00	0,05	0,04	0,39	0,10	0,78	5,06	25,75	48,83	11,52	0,73	0,72	17,76	110,17	2,83	0,01	0,00	139/3	1994		
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	16,9	7,1	40,7	340,3	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	0,03	0,00	16	2015			
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	4,1	1,8	22,4	120,5	11,01	11,24	0,13	0,00	0,14	0,16	0,00	0,40	1,44	10,71	74,82	116,25	34,97	1,27	0,71	35,30	843,69	11,82	0,04	0,00	299	2002		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ОУХОР-ЖУВ	200	0,4	0,0	26,8	122,9	0,22	23,68	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,00	21,08	16,92	11,88	0,82	0,00	2,70	144,60	0,00	0,00	869	2002			
ХЛЕБ ЖИТО МОДРИСВАННЫЙ	25	1,9	0,6	11,8	58,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,25	0,00	6,08	34,55	10,83	0,80	0,00	103,84	60,16	17,82	0,00	0,01				
Итого за прием пищи:	855	29,1	31,9	123,4	944,2	22,26	280,65	8,75	0,00	0,29	0,28	0,39	0,74	3,54	24,39	149,97	259,39	87,22	4,56	1,75	164,80	1 621,78	36,37	0,06	0,01				
Всего за день:		47,7	53,4	207,7	1 528,9	23,41	306,47	9,75	0,00	0,43	0,48	0,30	0,81	4,87	43,41	443,35	436,64	135,43	8,11	3,10	322,91	1 848,80	48,58	0,09	0,02				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рети. экв.	Е, мг	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Са, г					В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мкг						
Завтрак																														
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,1	9,6	6,4	112,2	3,45	160,77	4,33	0,00	0,04	0,04	0,00	0,11	0,36	5,98	18,93	33,45	14,72	0,70	0,31	177,48	234,72	3,11	0,02	0,00	67	2015			
КАША МАШНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	16,8	11,6	52,0	359,3	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	0,00	311	2004			
КОБЕЯНЫЙ НАПИТОК	200	2,2	1,2	24,3	114,6	0,26	8,80	0,00	0,00	0,04	0,08	0,00	0,00	0,33	0,00	67,95	46,52	18,63	0,55	0,20	29,29	110,35	4,50	0,00	0,00	762	1987			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ	25	1,8	0,5	11,2	54,9	0,00	0,00	0,83	0,00	0,05	0,02	0,00	0,07	0,62	7,25	6,30	30,38	12,15	0,90	0,34	93,50	46,25	1,40	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	580	21,8	22,8	93,8	640,9	3,71	169,57	5,16	0,00	0,13	0,14	0,00	0,18	1,31	13,23	93,18	129,75	45,50	2,15	0,85	300,27	381,32	9,01	0,02	0,00					
Обед																														
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,1	9,6	6,4	112,2	3,45	160,77	4,33	0,00	0,04	0,04	0,00	0,11	0,36	5,98	18,93	33,45	14,72	0,70	0,31	177,48	234,72	3,11	0,02	0,00	67	2015			
СУП УАПОРОВЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250/12	4,4	3,3	16,4	108,5	8,81	145,91	1,17	0,00	0,09	0,09	0,00	0,27	1,17	9,49	23,22	63,50	25,56	1,17	0,45	0,00	0,00	5,73	0,00	0,00	176/3	1987			
КОТЛЕТА СЕМЕЙНАЯ	100	15,4	13,5	22,0	310,5	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	0,00	176/3	1987			
МАКРОСНОВЫЕ ПРАЗЕЛІА ОТАВАНІЕ	180	6,4	5,0	39,3	223,4	0,00	0,00	1,28	0,00	0,08	0,02	0,00	0,10	0,59	12,22	16,41	48,06	9,16	1,15	0,43	2,53	75,31	0,62	0,01	0,02	332	2004			
НАПИТОК ІЗ ПЛОДІВ ЦИТРИНА	200	0,3	0,1	22,2	91,4	52,00	69,44	0,34	0,00	0,01	0,03	0,00	0,00	0,10	0,00	5,40	1,44	1,44	0,23	0,00	1,50	5,20	0,00	0,00	0,00	1047	1983			
ХЛЕБ ЖИТО КОЛІСОВАНИЙ	25	1,8	0,6	11,8	58,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,00	6,68	34,56	10,93	0,90	0,00	103,94	60,16	17,62	0,00	0,01					
Итого за прием пищи:	867	29,5	32,1	118,2	924,9	64,06	316,12	7,12	0,00	0,25	0,18	0,00	0,48	2,47	27,89	70,64	192,01	61,71	4,15	1,19	285,15	375,39	27,68	0,03	0,03					
Всего за день:		51,3	54,9	212,0	1565,8	67,77	545,69	12,28	0,00	0,38	0,32	0,00	0,66	3,78	41,12	163,82	311,76	107,21	6,30	2,04	585,42	766,71	36,69	0,05	0,03					

11 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества												№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	А, мкг пер. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																															
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ И РАСТ. МАСЛОМ	100	1.3	6.5	9.6	99.6	5.13	1.40	2.89	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	31/1	2011		
КАША РЫБНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	18.6	14.8	58.3	446.2	0.04	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	0.00	0.00	174	2015		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.2	0.0	14.0	56.1	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	0.00	0.00	0.00	685	2004		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ	25	1.8	0.5	11.2	54.9	0.00	0.00	0.83	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.07	0.62	12.95	6.30	30.38	12.15	0.90	0.34	93.50	46.25	1.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	595	21.9	21.8	93.1	656.8	5.17	1.40	3.72	0.00	0.11	0.06	0.00	0.00	0.26	1.31	33.91	32.78	75.54	31.75	2.32	0.65	100.24	424.24	4.67	0.02	0.00	0.00				
Обед																															
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ И РАСТ. МАСЛОМ	100	1.3	6.5	9.6	99.6	5.13	1.40	2.89	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	31/1	2011		
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	4.2	9.0	8.3	131.7	6.77	1.80	2.37	0.00	0.00	0.00	0.00	0.39	0.18	0.83	11.73	48.53	65.91	22.41	1.34	0.93	38.27	286.69	6.45	0.02	0.00	0.00	110	1994		
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	13.2	2.9	11.4	141.0	0.51	2.01	0.00	0.00	0.11	0.11	0.00	0.00	0.00	3.02	0.00	33.16	12.31	0.00	44.36	0.00	130.78	11.46	0.00	0.00	0.00	0.00	498	2004		
РИС ОТВАРНОЙ	140	5.6	7.3	56.1	303.4	0.00	0.00	0.37	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.15	1.06	15.79	22.83	39.70	0.82	1.16	12.80	83.93	1.16	0.04	0.01	0.00	297	1994			
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	1.0	5.7	6.0	77.5	2.00	120.00	2.63	0.06	0.00	0.01	0.02	0.00	0.00	0.07	0.24	4.44	5.86	11.72	7.45	0.33	0.16	2.89	104.52	1.33	0.00	0.00	5/1/3	1994		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.1	23.8	93.6	0.40	0.80	0.13	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.05	0.40	10.28	1.98	2.99	0.40	0.00	6.93	56.84	0.40	0.00	0.00	0.00	611	2004		
ХЛЕБ ЖИТО ПОДРОБОВАННЫЙ	25	1.9	0.6	11.8	58.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.25	0.00	6.48	34.56	10.83	0.90	0.00	103.94	60.16	17.92	0.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	905	27.5	32.0	128.1	927.5	15.21	304.53	8.42	0.00	0.34	0.27	0.39	0.61	6.18	38.07	141.24	280.24	97.75	48.83	2.63	300.77	959.76	30.53	0.08	0.00	0.00	0.00	1383			
Всего за день:		49.4	53.9	221.1	1584.3	20.38	305.93	12.14	0.00	0.45	0.33	0.39	0.87	7.49	51.03	174.02	355.78	129.50	51.15	3.28	401.01	99	36.20	0.10	0.00	0.00	0.00				

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, М, г		С, мг	А, мкг рети-нол	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая к-та, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	So, мг			
Завтрак																												
КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	9,6	6,2	5,9	124,4	0,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	143,59	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2004
БУЛГУЧКА "ДЮМПАРИН"	75	5,6	10,2	4,22	276,0	0,00	3,74	0,38	0,04	0,07	0,04	0,01	0,01	0,60	21,04	13,27	48,18	8,50	0,58	0,40	23,84	73,71	1,17	0,01	0,02	0,00	769	2004
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,7	2,9	22,9	130,8	0,52	17,70	0,00	0,00	0,03	0,14	0,00	0,00	0,14	1,40	117,43	104,58	28,89	0,38	0,68	51,71	207,29	8,00	0,00	0,00	642	1994	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ	25	1,8	0,5	11,2	54,9	0,00	0,00	0,83	0,00	0,05	0,02	0,00	0,07	0,42	7,25	6,30	30,38	12,15	0,30	0,34	93,50	46,25	1,40	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	555	20,7	18,8	82,1	586,1	1,15	21,44	1,21	0,04	0,16	0,20	0,01	0,08	1,36	30,09	280,59	183,14	48,54	2,04	1,42	169,05	327,25	11,57	0,01	0,02			
Обед																												
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВУАРНОИ	100	1,4	5,7	7,8	85,2	3,88	1,55	2,66	0,00	0,02	0,03	0,00	0,07	0,15	12,61	35,61	38,33	19,41	1,25	0,41	45,01	279,45	6,79	0,02	0,00	52	2015	
СУП ИЗ ОВОЩЕИ	250	3,5	7,0	2,7	87,6	4,50	160,48	2,37	0,00	0,05	0,04	0,39	0,12	0,83	5,96	31,16	46,43	13,84	0,12	0,75	44,12	131,53	2,48	0,01	0,00	89	2015	
ГОЛУБЦЫ ПЕНИВЫЕ	100/50	10,7	9,1	35,5	280,8	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	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,0	8,5	43,2	255,4	0,00	0,00	5,53	0,00	0,27	0,14	0,00	0,33	2,78	26,59	25,97	224,10	151,07	5,29	1,70	4,31	316,31	2,74	0,02	0,00	297	2004	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,0	56,1	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	12,68	7,42	5,73	0,74	0,00	2,74	25,84	0,00	0,00	0,00	695	2004	
ХЛЕБ ЖИТО КОЛЕСОВАННЫЙ	25	1,9	0,6	11,8	58,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,00	6,58	34,55	10,83	0,90	0,00	103,94	60,16	17,92	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	920	27,6	27,9	115,0	823,9	8,42	162,03	10,56	0,00	0,37	0,22	0,39	0,52	4,07	45,16	112,10	350,84	200,98	9,00	2,86	200,12	813,29	28,93	0,05	0,01			
Всего за день:		48,4	47,7	197,1	1 410,0	9,57	183,47	11,77	0,04	0,52	0,42	0,40	0,60	5,43	75,25	382,69	533,98	250,52	11,84	4,28	369,17	1 140,54	41,50	0,06	0,03			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества										
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	C, мг	A, мкг рет. экв.	E, мг	D, мкг	B1, мг	B2, мг	B12, мкг	B6, мкг	PP, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Итого	604,5	632,5	2535,0	18254,5	455,38	5 412,03	138,15	0,88	6,52	5,01	4,46	8,90	73,01	641,18	3 512,60	5 356,98	1 961,07	283,95	42,48	6 939,57	16 959,16	484,69	1,10	0,28				
Итого за весь период	50,4	52,7	211,3	1 521,2	37,95	451,00	11,51	0,07	0,54	0,42	0,37	0,74	6,08	53,43	292,72	446,58	163,42	23,66	3,54	578,30	1 413,26	40,39	0,09	0,02				
Среднее значение за период																												
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,2	31,2	55,6																									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	579	882

