

СОГЛАСОВАНО
Директор КОГОВУ Лицей № 9
г. Слободского

«27» февраля 2024 г.

Представитель родительского
комитета

«27» февраля 2024 г.

**Примерное 12-дневное меню
питания детей в общеобразовательных
учреждениях**

12-18 лет

Весенне-летний период 2023-2024 г.
Завтрак (для детей мобилизованных)

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

МЕНЮ
12-18 лет



Утверждаю
Начальник ООП
Колодкина Н.В

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 ЗЕЛЕННЫМ 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	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 100	МАКАРОНЫ С СЫРОМ 250	ЗРАЗЫ ЛЕНИВЫЕ 100	ОПАДЫ СО СТУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 200/30	КЕКС "КОЛОБОК" 75
ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	РИС ОТВАРНОЙ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/15/7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ 25	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ 25	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ 25
	ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 25		ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 25		

МЕНЮ

12-18 лет



Утверждаю
Начальник ООП
Колодкина Н.В

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
МАКАРОНЫ С СЫРОМ 250	КОТЛЕТА МЯСНАЯ "ОСОБАЯ" 100	ПИРОГ СМЕТАННЫЙ 75	ОЛАДЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 200/30	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 100	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" 75
ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	РИС ОТВАРНОЙ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	РИС ОТВАРНОЙ 180	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/15/7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ 25	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ 25	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ 25
	ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 25			ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 25	

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества												№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в-ва, г		А, мкг рети. экв.	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																															
КАША ОВСЯНАЯ ТЕРКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	250,5	12,8	9,3	12,8	150,4	0,63	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			
СЛОЖКА С КОПЧЕНЫМ	75	6,1	11,3	44,8	209,8	0,00	9,08	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	0,00	0,00	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	12,68	7,42	5,73	0,74	0,00	2,74	25,84	0,00	0,00	0,00	0,00	695	2004		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАВЕНСКИЙ	25	1,8	0,2	10,9	62,6	3,38	0,00	0,40	0,00	0,06	0,00	0,00	0,06	0,74	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:	570	20,8	20,8	82,5	555,9	4,05	9,08	1,47	0,11	0,14	0,05	0,02	0,08	1,41	21,55	106,40	94,26	27,97	4,29	0,81	27,93	103,02	1,77	0,01	0,02	0,00					
Всего за день:		20,8	20,8	82,5	555,9	4,05	9,08	1,47	0,11	0,14	0,05	0,02	0,08	1,41	21,55	106,40	94,26	27,97	4,29	0,81	27,93	103,02	1,77	0,01	0,02	0,00					

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептурный	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	А, мкг рети. эв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мг	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, мг				
Завтрак																													
САЛАТ ИЗ СЕБЕДЫ ОГУРЧНОЙ	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	35.81	38.33	19.41	1.25	0.41	45.01	279.45	6.79	0.02	0.00	0.00	52	2015	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	13.9	14.1	30.7	290.3	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	16	2015		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ПО-ОЛАНЧЕМУ	180	4.1	1.8	22.4	120.5	11.01	12.24	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	35.10	843.66	11.82	0.04	0.00	299	2002		
НАПИТОК ИЗ ПОДРОЗ ЦИТОВИЧКА	200	0.3	0.1	22.2	91.4	52.00	68.44	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	11.20	5.10	0.00	0.00	0.00	1047	1983		
ХЛЕБ ЖИТО МОДРОВАННЫЙ	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	0.98	0.00	101.50	58.75	17.50	0.00	0.01				
Итого за прием пищи:	605	21.6	22.3	94.6	644.8	66.89	84.23	3.13	0.00	0.20	0.22	0.00	0.47	1.93	23.32	122.36	189.77	66.40	3.63	1.12	183.01	1 187.06	36.11	0.06	0.01				
Всего за день:		21.6	22.3	94.6	644.8	66.89	84.23	3.13	0.00	0.20	0.22	0.00	0.47	1.93	23.32	122.36	189.77	66.40	3.63	1.12	183.01	1 187.06	36.11	0.06	0.01				

3 День

Прем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества								№ рецеп-тур	Сборник рецептур		
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углевода, г	С, мг	А, мкг рети. экв.	Е, мкг	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	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																											
САЛАТ КАПТОБЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	2,7	6,7	8,6	104,4	4,02	420,96	3,09	0,18	0,10	0,09	0,04	0,19	0,41	8,61	22,80	60,32	22,37	0,94	0,47	78,66	344,25	5,20	0,02	0,00	40	2015
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	250	17,3	15,4	45,0	404,1	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	204	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	0,05	0,00	12,68	7,42	5,73	0,74	0,00	2,74	26,84	0,00	0,00	0,00	685	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАВЕНСКИЙ	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	0,74	0,85	7,09	34,20	13,68	1,01	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	590	21,9	22,4	79,4	619,2	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		
Всего за день:		21,9	22,4	79,4	619,2	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		

4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества												№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	А, мкг экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли-кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
ЗАВТРАК																															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.1	5.6	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	67	2015			
ЗРАЗЫ ЛЕННЫЕ	100	12.3	7.1	8.7	198.9	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	51	2015			
РАС ОТВАРНОЙ	180	5.6	5.3	36.1	203.4	0.00	27.00	0.60	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.61	61.50	19.01	0.33	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	297	1994			
КОМОТ 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	0.30	0.01	0.00	0.00	862	2002			
ХЛЕБ ЖИТО МОДРОВАННЫЙ	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	10.63	0.90	0.00	103.94	60.16	17.82	0.00	0.00	0.00	0.01				
Итого за прием пищи:	605	21.2	22.6	86.8	671.3	27.45	191.85	5.15	0.00	0.11	0.06	0.00	0.16	0.68	7.48	38.37	138.42	52.93	2.48	0.35	297.16	400.60	21.33	0.03	0.00	0.00	0.01				
Всего за день:		21.2	22.6	86.8	671.3	27.45	191.85	5.15	0.00	0.11	0.06	0.00	0.16	0.68	7.48	38.37	138.42	52.93	2.48	0.35	297.16	400.60	21.33	0.03	0.00	0.00	0.01				

5 день

Прем. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	С, мг	А, мкг экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мкг	В2, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мкг	Фолиевая кислота мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мкг	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. м, г																							
Завтрак																											
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ И РАСТ. МАСЛОМ	100	1.3	6.5	9.6	99.6	5.13	1.40	2.88	0.01	0.06	0.03	0.00	0.19	0.93	5.71	13.80	37.74	13.87	0.98	0.31	4.00	352.15	3.27	0.02	0.00	31/1	2011
ОМЛЕТЫ СО СЛЕДЯЩИМ МОЛОКОМ	200/90	11.2	11.5	44.2	316.0	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	681	1994
КАВАЧО С МОЛОКОМ	200	3.7	2.9	22.9	130.8	0.92	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	0.68	51.71	207.29	8.00	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	0.06	0.02	0.00	0.07	0.62	7.26	6.30	30.38	12.15	0.90	0.34	93.90	46.25	1.40	0.01	0.00		
Итого за прием пищи:	555	18.0	21.5	87.9	600.3	5.65	19.10	3.72	0.00	0.14	0.19	0.00	0.26	1.39	14.76	137.53	172.70	54.91	2.46	1.33	149.21	605.69	13.67	0.02	0.00		
Безкозла день:	18.0	21.5	87.9	600.3	5.65	19.10	3.72	0.00	0.14	0.19	0.00	0.00	0.26	1.39	14.76	137.53	172.70	54.91	2.46	1.33	149.21	605.69	13.67	0.02	0.00		

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Витамины												Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод. эд., г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг пер. эдв.	Е, мкг	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	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																												
КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ ОЛИВЧНЫМ	250/5	9,8	11,5	12,8	254,6	0,63	128,10	0,00	0,00	0,56	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	311	2004
КЕКС "КОЛОСКИ"	75	6,6	6,9	46,3	203,2	0,00	28,57	1,87	0,25	0,08	0,08	0,06	0,03	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	685	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/57	0,3	0,0	14,2	68,2	1,16	0,11	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,07	0,63	15,52	8,41	6,56	0,80	0,01	3,58	37,27	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	0,90	0,34	19,50	46,25	1,40	0,00	0,00	0,00		
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	270,79	28,42	5,24	0,85	119,15	175,81	4,82	0,02	0,02			
Всего за день:		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	270,79	28,42	5,24	0,85	119,15	175,81	4,82	0,02	0,02			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества												№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в.г		С, мг	А, мкг пер. экв.	Е, мкг	Д, мкг	В1, мкг	В2, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мкг	Фолиевая кислота мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг						
Завтрак																															
САЛАТ ИЗ КАПУСТНОЙ КАЛУТЫ	100	1.6	5.1	7.7	85.5	27.30	31.30	2.20	0.00	0.02	0.03	0.00	0.02	0.35	1.80	48.88	27.81	14.76	0.59	0.35	754.35	289.05	2.43	0.02	0.00	45	2004				
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	17.3	15.4	45.0	404.1	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	204	22015				
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	12.48	7.42	5.73	0.74	0.00	2.74	25.84	0.00	0.00	0.00	685	2004				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАВЕНСКИЙ	25	1.8	0.5	11.2	54.9	0.00	0.00	0.83	0.00	0.06	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						
Итого за прием пищи:	590	20.9	21.0	77.9	600.6	27.34	31.30	3.03	0.00	0.07	0.06	0.00	0.09	1.03	9.05	67.86	65.61	32.64	2.23	0.69	850.59	341.14	3.83	0.02	0.00						
Всего за день:		20.9	21.0	77.9	600.6	27.34	31.30	3.03	0.00	0.07	0.06	0.00	0.09	1.03	9.05	67.86	65.61	32.64	2.23	0.69	850.59	341.14	3.83	0.02	0.00						

Принем пищи, наименование блюда		8 день														Сборник рецептов													
		Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества													
		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рети. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мкг	В2, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мкг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мкг	Zn, мкг	Na, мкг	K, мкг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг	№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
Завтрак																													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВощной		100	1.4	5.7	7.8	85.2	3.88	1.55	2.69	0.00	0.02	0.00	0.00	0.07	0.15	12.01	36.61	38.33	19.41	1.26	0.41	45.01	279.45	6.78	0.02	0.00	0.00	52	2015
КОТЛЕТА МЯСНАЯ "ОСОБАЯ"		100	12.2	5.6	12.3	178.8	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	474/3	1984
РЫС ОВощной		180	5.6	7.3	36.1	203.4	0.00	27.00	0.60	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.61	61.50	19.01	0.53	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	297	1984
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	0.04	0.07	1.50	10.15	8.91	8.37	0.55	0.04	8.84	105.22	0.30	0.01	0.00	0.00	862	2002
ХЛЕБ ЖИТО ПОДПРОВАНИЙ		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	6.88	34.56	10.93	0.90	0.00	103.94	60.16	17.82	0.00	0.01			
Итого за прием пищи:		605	21.4	19.2	91.8	624.3	27.88	32.63	3.48	0.00	0.09	0.04	0.00	0.11	0.47	14.11	55.05	143.30	57.62	3.03	0.45	158.79	445.33	25.01	0.03	0.01			
Всего за день:			21.4	19.2	91.8	624.3	27.88	32.63	3.48	0.00	0.09	0.04	0.00	0.11	0.47	14.11	55.05	143.30	57.62	3.03	0.45	158.79	445.33	25.01	0.03	0.01			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод- н., г		А, мкг рети- нол	Е, мкг	Д, мкг	В1, мкг	В2, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мкг	Фоли- кислота, мкг	Р, мкг	Маг- ний, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																											
КАША ПШЕНИЧАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	8,8	11,4	2,9	137,0	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,37	9,97	28,67	42,29	7,17	0,33	12,80	73,20	2,81	0,01	0,01	80	2018	
ПШОТ СМЕТАННЫЙ	75	4,4	6,7	47,4	262,0	0,03	30,12	0,17	0,00	0,04	0,04	0,00	0,00	0,14	1,80	117,43	104,58	28,89	0,88	0,68	51,71	207,29	9,00	0,00	0,00	642	1984
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	0,68	51,71	207,29	9,00	0,00	0,00	642	1984
ХЛБС ПШЕНИЧЫЙ РАВЕНСКИЙ	25	1,8	0,5	11,2	54,9	0,00	0,00	0,83	0,00	0,05	0,02	0,00	0,07	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	18,8	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		
Всего за день:		18,8	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		

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	А, мкг рети. экв.				Е, мкг	Д, мкг	В1, мкг	В2, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мкг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мкг	Р, мкг	Мг, мкг	Fe, мкг	Zn, мкг	Na, мкг	К, мкг			I, мкг	F, мкг	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		
ОПАДЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/30	15,2	11,5	46,2	335,0	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	681	1194		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,0	54,1	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	12,66	7,42	5,73	0,74	0,00	2,74	25,84	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	30,18	12,15	0,90	0,34	81,50	46,25	1,40	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	570	18,2	21,6	77,8	558,2	3,49	160,77	5,16	0,00	0,09	0,07	0,00	0,18	1,04	13,23	37,91	71,25	32,60	2,34	0,65	273,72	306,81	4,51	0,02	0,00				
Всего за день:		18,2	21,6	77,8	558,2	3,49	160,77	5,16	0,00	0,09	0,07	0,00	0,18	1,04	13,23	37,91	71,25	32,60	2,34	0,65	273,72	306,81	4,51	0,02	0,00				

11 день

Прим 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	Завтрак										Фолн											
							А, мкг пер. экв.	Е, мкг	Д, мкг	В1, мкг	В2, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мкг	Кальц. та, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
САЛАТ ИЗ ОВЯРНОГО КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ И РАСТ. МАСЛОМ	100	1.3	6.5	8.6	98.6	5.13	1.40	2.89	0.00	0.08	0.03	0.00	0.19	0.61	5.71	13.80	37.74	13.87	0.68	0.31	4.00	382.15	3.27	0.02	0.00	31/1	2011	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ИЗ ТИЛЛЫ	100	12.2	6.9	11.9	211.0	0.91	2.01	0.00	0.00	0.11	0.11	0.00	0.00	3.02	0.00	31.16	12.31	0.00	44.36	0.00	130.78	11.46	0.00	0.00	0.00	498	2004	
РИС ОВЯРНО	180	5.6	7.3	36.1	203.4	0.00	27.00	0.90	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.81	61.50	19.01	0.53	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	297	1984	
КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ПОЛОД	200	0.2	0.1	23.8	95.6	0.80	0.80	0.13	0.00	0.01	0.00	0.00	0.02	0.05	0.40	10.28	1.98	2.39	0.40	0.03	6.99	56.84	0.40	0.00	0.00	631	2004	
ХЛЕБ ЖИТО ПОДПРАВНЫЙ	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:	605	21.2	21.4	93.2	668.3	6.44	31.21	3.52	0.00	0.24	0.14	0.00	0.21	3.95	6.11	69.53	148.09	46.70	46.87	0.34	245.71	440.61	21.59	0.02	0.01			
Всего за день:		21.2	21.4	93.2	668.3	6.44	31.21	3.52	0.00	0.24	0.14	0.00	0.21	3.95	6.11	69.53	148.09	46.70	46.87	0.34	245.71	440.61	21.59	0.02	0.01			

Прем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецен-туры	Сборник рецен-тур		
	Масса порции	г			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	K, мг	I, мкг	F, мкг	Se, мг					
		Блюда, г	Жиры, г																					Углевода, г				
Завтрак																												
КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		250/5	10,6	8,2	15,9	174,4	0,63	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	184	2004	
БУЛОЧКА "ПОМАЛИН"Р		75	5,6	10,2	42,2	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	0,56	0,40	23,84	73,71	1,17	0,01	0,02	769	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		200/15/7	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	0,63	15,52	8,81	6,56	0,80	0,01	3,58	32,27	0,00	0,00	0,00	685	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАВЕНСКИЙ		25	1,8	0,5	11,2	54,8	0,00	0,00	0,03	0,00	0,06	0,02	0,00	0,07	0,62	7,25	6,30	30,38	12,15	0,90	0,34	93,50	48,25	1,40	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:		577	18,3	18,9	83,4	563,5	1,79	3,85	1,21	0,04	0,12	0,07	0,01	0,08	1,29	28,82	178,68	87,37	27,21	2,76	0,75	120,82	157,23	2,57	0,01	0,02		
Всего за день:			18,3	18,9	83,4	563,5	1,79	3,85	1,21	0,04	0,12	0,07	0,01	0,08	1,29	28,82	178,68	87,37	27,21	2,76	0,75	120,82	157,23	2,57	0,01	0,02		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества											
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Итого за весь период	240,5	251,9	1023,2	7322,1	182,26	1 192,48	37,16	0,58	2,29	1,59	0,13	2,05	21,12	201,16	1 437,45	1 660,75	517,39	81,57	9,56	2 660,59	4 900,13	153,62	0,27	0,11			
Среднее значение за период	20,0	21,0	85,3	610,2	15,19	99,37	3,10	0,05	0,19	0,13	0,01	0,17	1,76	16,76	119,79	138,40	43,12	6,80	0,80	221,72	408,34	12,80	0,02	0,01			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,1	31,0	55,9																								

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
12-18 лет	584

