

СОГЛАСОВАНО

Директор КДОБУ Лицей № 9
г. Слободского



2024 г.

Представитель родительского
комитета

В. Черных. 98
«27» 08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Совета
Слободского Райпо



«18»

Примерное 12-дневное меню питания детей в общеобразовательных учреждениях

12-18 лет

Осенне-зимний период
Обед

МЕНЮ
12-18 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 100	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 100	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 100	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ 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 "КРЕСТЬЯНСКИЙ" С КРУПЫЙ 250	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 250	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 250
КОТЛЕТА МЯСНАЯ "ОСОБАЯ" 100	КОТЛЕТА СЕМЕЙНАЯ 100	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 100	ЗРАЗЫ ЛЕНИВЫЕ 100	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 100	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 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

МЕНЮ
12-18 лет

7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РЫЛОКАМИ 100	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 100	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 100	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ 100	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 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 "ОСОБАГ" 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 30	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 пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества												№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, 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, мкг	Se, мкг						
Обед																														
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.5	4.8	8.6	81.5	14.42	161.90	2.21	0.00	0.03	0.04	0.00	0.12	0.54	8.80	38.81	27.08	14.80	0.80	0.36	12.42	166.30	2.87	0.01	0.00			45		2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	8.1	9.4	16.7	181.6	4.30	164.92	3.84	0.00	0.18	0.10	0.39	0.22	1.48	9.64	48.27	104.73	34.36	2.19	1.40	25.85	498.13	6.24	0.04	0.00			138/3		1994
КОТЛЕТА МЯСНАЯ "ОСОБАК"	100	12.2	11.3	27.9	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			474/2		1994
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.4	5.0	38.3	223.4	0.00	0.00	1.28	0.00	0.08	0.02	0.00	0.10	0.59	12.22	16.41	49.06	9.16	1.15	0.43	2.53	75.31	0.92	0.01	0.02			332		2004
ЧАИ С САХАРОМ	200/15	0.2	0.0	14.0	57.4	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			685		2004
ХЛЕБ ЖИТО МОДИФИЦИРОВАННЫЙ	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	0.00					
Итого за прием пищи:	870	30.3	31.1	117.9	900.9	18.76	326.82	7.33	0.00	0.32	0.17	0.39	0.44	2.91	30.66	122.70	222.04	74.63	5.76	2.19	145.04	824.33	27.53	0.06	0.03					
Всего за день:		30.3	31.1	117.9	900.9	18.76	326.82	7.33	0.00	0.32	0.17	0.39	0.44	2.91	30.66	122.70	222.04	74.63	5.76	2.19	145.04	824.33	27.53	0.06	0.03					

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры		
	Масса порции	Углевод			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	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
		Белки, г	Жиры, г																							Углевод, г	
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ																											
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	278.45	6.79	0.02	0.00	52		
250	4.8	9.5	9.0	140.0	14.27	205.72	2.41	0.00	0.08	0.08	0.39	0.27	1.35	14.39	57.75	76.10	27.19	1.40	0.99	27.83	408.41	6.24	0.05	0.00	1203		
100	17.8	13.5	95.3	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	1984		
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	843.66	11.82	0.04	0.00	52		
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	5.40	1.44	1.44	0.23	0.00	1.20	5.20	0.00	0.00	0.00	0.00	2989		
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	10.56	0.86	0.00	101.50	58.75	17.50	0.00	0.01	1047		
855	30.3	31.3	128.2	936.1	81.16	289.95	5.54	0.00	0.28	0.30	0.39	0.74	3.28	37.71	180.11	265.87	93.59	5.03	2.11	210.84	1596.47	42.35	0.11	0.01			
Итого за прием пищи:																											
Всего за день:																											
30.3	31.3	128.2	936.1	81.16	289.95	5.54	0.00	0.28	0.30	0.39	0.74	3.28	37.71	180.11	265.87	93.59	5.03	2.11	210.84	1596.47	42.35	0.11	0.01				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества												№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	А, мкг рети. 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	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мкг					
Обед																														
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,7	5,0	11,3	94,2	13,75	402,55	2,44	0,00	0,05	0,05	0,00	0,15	0,67	9,56	47,76	34,52	20,25	1,33	0,40	20,46	239,70	3,76	0,02	0,00	0,00	21	2014		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКРОНУЖНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	4,2	7,6	8,2	117,3	0,62	175,00	1,64	0,00	0,05	0,04	0,39	0,10	0,78	5,06	27,69	50,18	11,70	0,76	0,72	18,64	112,90	3,16	0,01	0,00	139,3	1984			
ВЯЦОНИКА РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	11,1	12,4	14,1	222,1	0,51	2,01	0,00	0,00	0,11	0,11	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	498	2004			
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	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	28,59	25,97	224,10	151,07	5,29	1,70	4,31	316,31	2,74	0,02	0,00	297	2004			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0,0	28,9	122,9	0,22	23,68	0,46	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,25	0,00	21,06	16,92	11,88	0,82	0,00	2,70	148,60	0,00	0,00	0,00	868	2002			
ХЛЕБ ЖИТО МОДИФИЦИРОВАННЫЙ	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	31,0	117,3	869,2	15,10	603,24	10,07	0,00	0,51	0,36	0,39	0,58	7,74	41,21	162,17	371,78	205,48	53,44	2,82	278,39	887,72	27,16	0,05	0,01					
Всего за день:		29,3	31,0	117,3	869,2	15,10	603,24	10,07	0,00	0,51	0,36	0,39	0,58	7,74	41,21	162,17	371,78	205,48	53,44	2,82	278,39	887,72	27,16	0,05	0,01					

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества											№ рецептуры	Сборник рецептов						
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	А, мкг рети. экв.	С, мг	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг			K, мг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг		
Обед																													
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.1	9.6	6.4	112.2	3.45	160.77	4.33	0.00	0.04	0.06	0.07	0.39	0.21	0.11	0.16	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 "КРЕСТЬЯНСКИЙ" С КРУПЫ	250	4.8	8.6	13.0	146.8	7.71	169.88	0.25	0.00	0.06	0.07	0.39	0.21	0.11	0.16	5.98	18.93	33.45	14.72	1.20	0.99	33.49	298.20	5.18	0.02	0.00	134	2004	
ЗРАЗЫ ЛЕНИВЫЕ	100	12.3	4.9	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	0.00	51	2015
РИС ОТВАРНОЙ	180	5.6	2.3	56.1	203.4	0.00	27.00	0.60	0.00	0.03	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	297	1984
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	1.0	5.7	6.0	77.5	2.00	120.00	2.66	0.00	0.03	0.00	0.02	0.04	0.07	0.24	4.44	5.86	13.72	7.45	0.33	0.18	2.99	108.52	1.33	0.00	0.00	528/3	1984	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.3	0.1	23.8	98.1	24.00	4.08	0.22	0.00	0.01	0.01	0.00	0.04	0.07	1.50	10.15	8.91	8.37	0.35	0.04	9.84	105.72	0.30	0.01	0.00	862	2002		
ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ	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	0.00	0.25	0.00	6.88	34.56	10.83	0.90	0.00	103.94	60.16	17.92	0.00	0.01			
Итого за прием пищи:	905	27.0	31.6	125.8	895.6	37.16	481.73	8.06	0.00	0.20	0.14	0.39	0.43	2.14	21.53	92.89	229.18	84.54	4.01	1.52	327.74	808.32	27.84	0.05	0.01				
Всего за день:		27.0	31.6	125.8	895.6	37.16	481.73	8.06	0.00	0.20	0.14	0.39	0.43	2.14	21.53	92.89	229.18	84.54	4.01	1.52	327.74	808.32	27.84	0.05	0.01				

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, мг, 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	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Обед																													
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	100	1.3	6.4	9.8	100.1	1.84	1 467.52	3.39	0.00	0.06	0.06	0.00	0.12	0.76	8.25	46.91	53.30	33.90	1.01	0.37	27.10	239.01	4.59	0.05	0.00	66	2015		
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	4.3	9.4	8.9	136.3	6.78	183.32	2.37	0.00	0.05	0.08	0.39	0.18	0.93	11.73	50.47	67.26	23.09	1.35	0.93	40.15	289.42	6.58	0.02	0.00	110	1994		
КОТЛЕТЫ РУССКИЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	13.2	9.3	23.0	222.1	0.51	2.01	0.00	0.00	0.11	0.11	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			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	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	49.06	9.16	1.15	0.43	2.53	75.31	0.92	0.01	0.02	332	2004		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.1	23.8	95.6	0.80	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.05	0.40	10.28	1.98	2.99	0.40	0.03	6.99	56.84	0.40	0.00	0.00	631	2004		
ХЛЕБ ЖИТО МОДИФИЦИРОВАННЫЙ	25	1.9	0.6	11.8	98.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.42	5.60	32.60	163.91	218.47	79.97	49.17	1.76	311.49	732.20	30.51	0.08	0.03			
Итого за прием пищи:	855	27.3	30.9	116.5	836.2	9.93	1 653.65	7.17	0.00	0.34	0.27	0.39	0.42	5.60	32.60	163.91	218.47	79.97	49.17	1.76	311.49	732.20	30.51	0.08	0.03				
Всего за день:		27.3	30.9	116.5	836.2	9.93	1 653.65	7.17	0.00	0.34	0.27	0.39	0.42	5.60	32.60	163.91	218.47	79.97	49.17	1.76	311.49	732.20	30.51	0.08	0.03				

ь день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества												№ рецеп- тур	
	Белки, г	Жиры, г		Угледо- бы, г	С, мг	А, мкг рети- нол экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли- евая кислота, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Обед																											
Салат "Здоровье" (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	0.09	0.53	11.35	37.98	48.05	26.41	1.05	0.46	89.07	223.66	5.09	0.03	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	13.94	0.82	0.75	44.12	131.53	2.48	0.01	0.00	99	2015
КОПЛЕТА РЫБНАЯ	100	16.9	15.1	60.7	420.3	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 ПО-ДОМАШНЕМУ	180	4.1	1.8	22.4	120.5	11.01	13.24	0.13	0.00	0.14	0.16	0.40	1.44	10.71	74.82	116.25	34.97	1.27	0.71	35.30	843.66	11.82	0.04	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	0.00	0.00	12.68	7.42	5.73	0.74	0.00	2.74	25.84	0.00	0.00	685	2004	
ХЛЕБ ЖИТО ЯДЕРОВАНЫЙ	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:	870	28.2	29.1	119.5	822.9	19.78	846.40	4.91	0.00	0.27	0.27	0.39	3.11	28.02	163.32	252.71	91.88	4.78	1.92	275.17	1284.85	37.31	0.08	0.01			
Всего за день:		28.2	29.1	119.5	822.9	19.78	846.40	4.91	0.00	0.27	0.27	0.39	3.11	28.02	163.32	252.71	91.88	4.78	1.92	275.17	1284.85	37.31	0.08	0.01			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, ккал, г		С, мг	А, 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	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
Обед																															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	100	1.2	0.3	8.1	39.0	2.50	1 201.00	0.63	0.00	0.05	0.05	0.00	0.12	0.66	7.25	38.05	39.61	27.45	1.18	0.34	22.26	219.53	4.25	0.04	0.00				59	2015	
ШИШ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	4.8	9.5	9.0	140.0	14.27	205.72	2.41	0.00	0.08	0.08	0.39	0.27	1.35	14.39	57.75	76.10	27.19	1.40	0.99	27.83	409.41	6.24	0.05	0.00				1203	1994	
БЫТОЧНИ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	11.1	9.0	34.1	222.1	0.51	2.01	0.00	0.00	0.11	0.11	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				498	2004	
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	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	5.29	1.70	4.31	316.31	2.74	0.02	0.00				297	2004	
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.6	3.4	3.6	46.5	1.20	72.00	1.59	0.00	0.00	0.01	0.00	0.04	0.14	2.66	3.52	8.23	4.47	0.21	0.11	1.80	65.11	0.80	0.00	0.00				685	2004	
ЧМ 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						
ХЛЕБ ЖИТО МОДИРОВАННЫЙ	25	1.9	0.6	11.8	58.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	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	0.00	0.01					
Итого за прием пищи:	900	29.8	28.2	123.9	817.8	18.52	1 480.73	10.16	0.00	0.55	0.40	0.39	0.76	8.26	50.89	177.81	402.33	226.74	54.08	3.14	293.66	1 107	31.95	0.11	0.01						
Всего за день:		29.8	28.2	123.9	817.8	18.52	1 480.73	10.16	0.00	0.55	0.40	0.39	0.76	8.26	50.89	177.81	402.33	226.74	54.08	3.14	293.66	1 107	31.95	0.11	0.01						

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углевод-ы, г	С, мг	А, мкг рет. 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	К, мг	I, мкг			F, мкг	Se, мкг	
Обед																												
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1.4	5.7	7.8	85.2	3.88	1.53	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			
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	8.1	9.4	16.7	181.6	4.30	164.92	3.84	0.00	0.18	0.10	0.39	0.22	1.48	9.64	48.27	104.73	34.36	2.19	1.40	25.85	496.13	6.24	0.04	0.00	52	2015	
КОТЛЕТА МЯСНАЯ "ОСОБАК"	100	12.2	2.3	11.3	138.8	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	138/3	1984	
РИС ОТВАРНОЙ	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	15.79	22.93	114.02	39.70	0.82	1.18	12.80	83.93	1.16	0.00	0.00	0.00	474/3	1984
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	2.99	106.52	1.33	0.04	0.01	297	1994	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.3	0.1	23.8	96.1	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	105.72	0.30	0.01	0.00	0.00	526/3	1984
ХЛЕБ ЖИТО ИОДИРОВАННЫЙ	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	862	2002	
Итого за прием пищи:	905	30.6	31.1	133.5	943.3	34.18	290.55	9.75	0.00	0.32	0.19	0.39	0.55	3.25	43.98	129.50	314.27	120.12	5.84	3.21	200.43	1135.91	33.74	0.11	0.02			
Всего за день:		30.6	31.1	133.5	943.3	34.18	290.55	9.75	0.00	0.32	0.19	0.39	0.55	3.25	43.98	129.50	314.27	120.12	5.84	3.21	200.43	1135.91	33.74	0.11	0.02			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		С, мг	А, мкг рети. экв.	Е, мкг	Д, мкг	В1, мкг	В2, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мкг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Ма, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Обед																												
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАУЧАНОЙ КАПУСТЫ	100	1.5	4.8	8.6	81.5	14.42	161.90	2.21	0.00	0.03	0.04	0.00	0.12	0.54	8.80	38.81	27.08	14.80	0.80	0.36	12.42	166.30	2.87	0.01	0.00	45	2015	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	4.2	7.6	8.2	117.3	0.62	175.00	1.64	0.00	0.05	0.04	0.39	0.10	0.78	5.06	27.69	50.18	11.70	0.76	0.72	18.64	112.90	3.16	0.01	0.00	139/3	1994	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	16.9	15.1	40.7	357.0	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	299	2002	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	4.1	1.8	22.4	120.5	11.01	13.24	0.13	0.00	0.14	0.16	0.00	0.00	1.44	10.71	74.82	116.25	34.97	1.27	0.71	35.30	843.66	11.82	0.04	0.00	299	2002	
КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.4	0.0	28.9	122.9	0.22	23.68	0.46	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.25	0.00	21.06	16.92	11.88	0.82	0.00	2.70	148.60	0.00	0.00	0.00	868	2002	
ХЛЕБ ЖИТО МОДИРОВАННЫЙ	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:	855	29.0	29.9	120.5	857.9	26.27	373.82	4.44	0.00	0.25	0.26	0.39	0.62	3.26	24.57	169.06	244.99	84.18	4.55	1.79	173.00	1 331.	35.77	0.06	0.01			
Всего за день:		29.0	29.9	120.5	857.9	26.27	373.82	4.44	0.00	0.25	0.26	0.39	0.62	3.26	24.57	169.06	244.99	84.18	4.55	1.79	173.00	1 331.	35.77	0.06	0.01			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества												№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	D, мкг	B1, мг	B2, мг	B12, мкг	B6, мкг	PP, мг	Фоли- кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Обед																													
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯЗЫКОМ																													
	100	1.3	6.4	9.8	100.1	1.84	1 467.52	3.39	0.00	0.06	0.06	0.00	0.12	0.76	8.25	46.91	53.30	33.90	1.01	0.37	27.10	239.01	4.59	0.05	0.00	66	2015		
	250/12	4.4	3.3	16.4	108.5	8.61	145.91	1.17	0.00	0.09	0.09	0.00	0.27	1.17	9.69	23.22	63.50	25.56	1.17	0.45	0.00	0.00	5.73	0.00	0.00	1763	1987		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ																													
	100	15.4	14.5	22.0	330.6	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		
КОТЛЕТА СЕМЕЙНАЯ																													
	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	49.06	9.16	1.15	0.43	2.53	75.31	0.92	0.01	0.02	332	2004		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ																													
	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	0.23	0.00	1.20	5.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА																													
	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	1047	1983		
ХЛЕБ ЖИТО ИОДИРОВАННЫЙ																													
	867	29.7	30.0	121.5	912.7	62.45	1 682.87	6.18	0.00	0.27	0.20	0.00	0.49	2.87	30.16	98.62	201.86	80.89	4.46	1.25	134.77	379.68	29.16	0.06	0.03	0.01	0.01		
Итого за прием пищи:																													
Всего за день:																													
		29.7	30.0	121.5	912.7	62.45	1 682.87	6.18	0.00	0.27	0.20	0.00	0.49	2.87	30.16	98.62	201.86	80.89	4.46	1.25	134.77	379.68	29.16	0.06	0.03	0.01	0.01		

Прием пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевода, г	С, мг	А, мкг ретинол экв.	Е, мкг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мкг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг					
Обед																														
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1.7	5.0	11.3	94.2	13.75	402.55	2.44	0.00	0.05	0.05	0.06	0.39	0.18	0.93	11.73	50.47	67.26	23.09	1.35	0.93	40.15	289.42	6.68	0.02	0.00	110	1994		
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	4.3	9.4	8.9	136.3	6.78	183.32	2.37	0.00	0.00	0.00	0.11	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	488	2004			
КОПЧЕНЫЕ КУРИНЫЕ ПАТИЦЫ	100	12.2	3.8	11.9	179.9	0.51	2.01	0.00	0.37	0.00	0.05	0.03	0.00	0.15	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		
РИС ОВАРНЫЙ	180	5.6	7.3	56.1	303.4	0.00	0.00	0.00	0.37	0.00	0.03	0.02	0.00	0.07	0.24	4.44	5.86	13.72	7.45	0.33	0.18	2.99	108.52	1.33	0.00	0.00	528.3	1994		
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	1.0	5.7	6.0	77.5	2.00	120.00	2.66	0.00	0.03	0.00	0.02	0.00	0.02	0.05	0.40	10.28	1.98	2.98	0.40	0.03	6.99	56.84	0.40	0.00	0.00	631	2004		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.1	23.8	95.6	0.80	0.80	0.13	0.00	0.01	0.00	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	0.00	0.01			
ХЛЕБ ЖИТО МОДИФИЦИРОВАННЫЙ	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	0.00	0.25	0.00	6.68	34.56	10.63	0.90	0.00	103.94	60.16	17.92	0.00	0.00	0.02			
Итого за прием пищи:	905	27.0	31.8	129.8	945.6	23.84	708.68	7.97	0.00	0.33	0.29	0.39	0.57	6.22	41.92	177.14	278.37	104.31	49.49	2.72	318.11	850.03	31.26	0.08	0.02					
Бюджет за день:		27.0	31.8	129.8	945.6	23.84	708.68	7.97	0.00	0.33	0.29	0.39	0.57	6.22	41.92	177.14	278.37	104.31	49.49	2.72	318.11	850.03	31.26	0.08	0.02					
2014																														

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп- туры	№ Сборник рецептур	
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	С, мг	А, мкг рег. эв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли- евая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ																											
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	39.33	19.41	1.25	0.41	45.01	279.45	6.79	0.02	0.00	52	2015	
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	13.94	0.82	0.75	44.12	131.53	2.48	0.01	0.00	91	2015	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ																											
100/50	10.3	10.9	40.9	362.3	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	0.00	0.00	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ																											
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	5.29	1.70	4.31	316.31	2.74	0.02	0.00	0.00	0.00	
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	0.06	0.00	12.68	7.42	5.73	0.74	0.00	2.74	25.84	0.00	0.00	0.00	0.00	
ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ																											
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	10.83	0.90	0.00	103.94	60.16	17.92	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:																											
920	27.3	29.6	120.4	905.3	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	29.93	0.05	0.01	0.00	0.00	
Всего за день:																											
	27.3	29.6	120.4	905.3	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	29.93	0.05	0.01	0.00	0.00	

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	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Итого за весь период	345,7	365,5	1474,8	10643,5	356,57	8 900,47	92,14	0,00	4,01	3,07	4,29	6,73	52,71	428,41	1 749,33	3 362,71	1 447,31	249,61	27,29	2 868,76	11 752,24	384,50	0,90	0,20		
Среднее значение за период	28,8	30,5	122,9	887,0	29,63	741,71	7,68	0,00	0,33	0,26	0,36	0,56	4,39	35,70	145,78	279,39	120,61	20,80	2,27	239,06	979,35	32,04	0,08	0,02		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,0	30,9	56,1																							

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
12-18 лет	880

