

СОГЛАСОВАНО

Директор КОГОБУ Лицей № 9
г. Слободского



2024 г.

Представитель родительского
комитета

Зеленых СВ
« 27 » 08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Совета
Слободского РайПО



« 18 » август

Примерное 12-дневное меню питания детей в общеобразовательных учреждениях

12-18 лет

Осенне-зимний период 2024-2025 уч. г.
Завтрак (для детей мобилизованных)

Утверждаю

Начальник ООП
Колодкина Н.В

МЕНЮ
12-18 лет



7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
Завтрак					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 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
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 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

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества												№ рецеп-туры	Сборник рецептур
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углевод, г	С, мг	А, мкг рети. экв.	Е, мг	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				
														та, мкг	мкг														
Завтрак																													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАПАННОЙ 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		
КОТЛЕТА МЯСНАЯ - ОСОБАЯ	100	12,2	12,3	17,9	250,9	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		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	5,0	39,3	223,4	0,00	0,00	1,28	0,00	0,06	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	312	2004		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,0	56,1	0,04	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	685	2004		
ХЛЕБ ЖИТО МОДИРОВАННЫЙ	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	0,01			
Итого за прием пищи:	620	22,2	22,7	91,3	669,3	14,46	161,90	3,49	0,00	0,14	0,07	0,00	0,22	1,43	21,02	74,43	117,31	40,27	3,57	0,79	119,19	326,20	21,29	0,02	0,03				
Всего за день:		22,2	22,7	91,3	669,3	14,46	161,90	3,49	0,00	0,14	0,07	0,00	0,22	1,43	21,02	74,43	117,31	40,27	3,57	0,79	119,19	326,20	21,29	0,02	0,03				

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп-туры		Сборник рецептов				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мкг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мкг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг				K, мг	I, мкг	F, мкг	Se, мг
ЗАВТРАК																												
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	38.33	19.41	1.25	0.41	45.01	279.45	6.79	0.02	0.00	52	2015
ГОТЛЕТТА СЕМЕЙНАЯ		100	14.8	14.5	25.3	321.6	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	52	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	0.00	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	299	2002
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		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	5.20	0.00	0.00	0.00	1047	1983
ХЛЕБ ЖИТО ИОДИРОВАННЫЙ		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:		605	22.5	22.8	89.2	676.1	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	1187.06	36.11	0.06	0.01		
Всего за день:			22.5	22.8	89.2	676.1	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	1187.06	36.11	0.06	0.01		

3 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. эл, 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, мкг	Se, мкг				
						Завтрак																							
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	21	2014		
ВЕТЧИНА РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	8.1	11.4	0.1	122.1	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	488	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	224.10	151.07	5.29	1.70	4.31	316.31	2.74	0.02	0.00	297	2004			
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 ПОДРОБАННЫЙ	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:	605	22.1	22.4	95.1	652.0	14.48	428.24	8.43	0.00	0.46	0.32	0.00	0.48	6.96	36.15	134.48	321.60	193.78	52.68	2.10	259.75	774.82	24.00	0.04	0.01				
Всего за день:		22.1	22.4	95.1	652.0	14.48	428.24	8.43	0.00	0.46	0.32	0.00	0.48	6.96	36.15	134.48	321.60	193.78	52.68	2.10	259.75	774.82	24.00	0.04	0.01				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углероды, 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, мкг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	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	0.00	67	2015
ЗРАЗЫ ЛЕНИВЫЕ	100	12.3	4.9	8.7	196.9	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	51	2015	
РИС ОТВАРНОЙ	180	5.6	1.3	36.1	103.4	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	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	2.99	108.52	1.33	0.00	0.00	528/3	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	862	2002	
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			
Итого за прием пищи:	655	22.2	22.1	92.8	648.8	29.45	311.85	7.81	0.00	0.14	0.07	0.00	0.22	0.92	11.92	44.23	152.14	60.38	2.81	0.53	294.25	509.12	22.66	0.03	0.01			
Всего за день:		22.2	22.1	92.8	648.8	29.45	311.85	7.81	0.00	0.14	0.07	0.00	0.22	0.92	11.92	44.23	152.14	60.38	2.81	0.53	294.25	509.12	22.66	0.03	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 р. экв.	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	Se, мг				
Завтрак																													
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КИНОАМ	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	0.78	8.25	46.91	53.30	33.90	1.01	0.37	27.10	239.01	4.59	0.05	0.00	66	2015		
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	12.2	10.3	10.0	192.1	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	0.01	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 ПОДПЕЧЕНЫЙ	25	1.9	0.6	11.6	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	22.0	22.4	94.7	665.9	3.15	1 470.33	4.88	0.00	0.29	0.19	0.00	0.24	4.67	20.87	113.44	151.21	56.88	47.82	0.83	271.34	442.78	23.83	0.06	0.03				
Всего за день:		22.0	22.4	94.7	665.9	3.15	1 470.33	4.88	0.00	0.29	0.19	0.00	0.24	4.67	20.87	113.44	151.21	56.88	47.82	0.83	271.34	442.78	23.83	0.06	0.03				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, 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
Завтрак																											
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	0.00	0.09	0.53	11.35	37.98	48.05	25.41	1.05	0.46	89.07	223.66	5.09	0.03	0.00	34	2014
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	13.9	15.1	38.7	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-ДОМАШНЕМУ	180	4.1	1.8	22.4	120.5	11.01	13.24	0.13	0.00	0.14	0.16	0.00	0.40	1.44	10.71	74.82	116.25	34.97	1.27	0.71	35.30	843.66	11.82	0.04	0.00	289	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	2.74	25.84	0.00	0.00	0.00	685	2004
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	6.68	34.56	10.83	0.90	0.00	103.94	60.16	17.92	0.00	0.01		
Итого за прием пищи:	620	21.8	22.1	94.8	605.3	15.28	685.92	2.54	0.00	0.22	0.23	0.00	0.49	2.28	22.06	132.16	206.28	77.94	3.96	1.17	231.05	1153.32	34.83	0.07	0.01		
Всего за день:		21.8	22.1	94.8	605.3	15.28	685.92	2.54	0.00	0.22	0.23	0.00	0.49	2.28	22.06	132.16	206.28	77.94	3.96	1.17	231.05	1153.32	34.83	0.07	0.01		

Прем 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	Фол. к-та, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг				
Завтрак																													
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	0.00	59	2015	
БЕЛЮЩИ РЫБНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	8.1	11.4	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	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	0.01	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	5283	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	0.06	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 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	6.68	34.95	10.83	0.90	0.00	103.94	60.16	17.92	0.00	0.00	0.00	685	2004	
Итого за прием пищи:	650	22.0	21.1	94.9	677.8	4.25	1 275.01	7.75	0.00	0.47	0.32	0.00	0.49	6.91	36.50	120.06	326.23	199.55	52.68	2.15	265.83	698.41	25.71	0.06	0.01				
Всего за день:		22.0	21.1	94.9	677.8	4.25	1 275.01	7.75	0.00	0.47	0.32	0.00	0.49	6.91	36.50	120.06	326.23	199.55	52.68	2.15	265.83	698.41	25.71	0.06	0.01				

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	С, мг	А, мкг расе. 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
Завтрак																													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ		100	1.4	5.7	7.8	85.2	3.44	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	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	1994
РИС ОТВАРНОЙ		180	5.6	5.3	26.1	150.3	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	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	2.99	108.52	1.33	0.00	0.00	0.00	528/3	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	0.35	0.04	9.84	105.72	0.30	0.01	0.00	0.00	862	2002	
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	0.25	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:		555	22.4	22.9	87.8	648.6	29.88	152.63	6.14	0.00	0.12	0.06	0.00	0.18	0.71	18.55	60.91	157.02	65.07	3.36	0.63	161.78	553.85	26.34	0.03	0.01			
Всего за день:			22.4	22.9	87.8	648.6	29.88	152.63	6.14	0.00	0.12	0.06	0.00	0.18	0.71	18.55	60.91	157.02	65.07	3.36	0.63	161.78	553.85	26.34	0.03	0.01			

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества	Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур				
			Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод. эд, г	С, мг	А, мкг рет. 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, мкг	Se, мкг		
			Завтрак																											
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОУЧАНОЙ 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			
КОПЕЦА РЫБНАЯ	100	13.9	11.7	20.7	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 ПИРЕ 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	0.40	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			
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	11.8	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	21.8	18.9	92.3	673.9	25.65	198.82	2.80	0.00	0.20	0.22	0.00	0.52	2.48	19.51	141.37	194.81	72.48	3.79	1.07	154.36	1218.72	32.61	0.05	0.01					
Всего за день:		21.8	18.9	92.3	673.9	25.65	198.82	2.80	0.00	0.20	0.22	0.00	0.52	2.48	19.51	141.37	194.81	72.48	3.79	1.07	154.36	1218.72	32.61	0.05	0.01					

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг			I, мкг	F, мкг	Se, мг
Завтрак																											
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	100	1.3	6.4	9.8	100.1	1.84	1 467.52	3.39	0.00	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	0.00	66	2015
КОТЛЕТА СЕМЕЙНАЯ	100	12.4	10.5	12.0	200.6	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	ТТК	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.4	5.0	39.3	223.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.08	0.02	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	0.00	332	2004
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	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	1047	1983
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	0.25	0.00	6.68	34.56	10.83	0.90	0.00	103.94	60.16	17.92	0.00	0.01	0.00	0.01	
Итого за прием пищи:	605	22.3	22.6	95.1	674.3	53.84	1 536.96	5.01	0.00	0.18	0.11	0.00	0.22	1.70	75.40	136.36	55.33	3.29	0.80	134.77	379.68	23.43	0.06	0.03	0.00	0.03	
Всего за день:		22.3	22.6	95.1	674.3	53.84	1 536.96	5.01	0.00	0.18	0.11	0.00	0.22	1.70	75.40	136.36	55.33	3.29	0.80	134.77	379.68	23.43	0.06	0.03	0.00	0.03	

Премии пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества												№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мкг	А, мкг рети. экв.	Е, мкг	Д, мкг	В1, мкг	В2, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мкг	Формы железа			Ca, мкг	P, мкг	Mg, мкг	Fe, мкг	Zn, мкг	Na, мкг	K, мкг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг				
															тот.	своб.	мкг														
Завтрак																															
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	238.70	3.76	0.02	0.00	0.00	21	2014			
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	12.2	5.8	11.9	199.9	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	0.00	498	2004			
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.6	5.3	26.1	143.4	0.00	27.00	0.50	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	1994			
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	1.0	5.7	6.0	77.5	2.00	120.00	2.66	0.00	0.03	0.00	0.03	0.02	0.00	0.24	4.44	5.96	13.72	7.45	0.33	0.18	2.99	108.52	1.33	0.00	0.00	5283	1994			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.1	21.8	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	2.99	0.40	0.03	6.99	56.84	0.40	0.00	0.00	0.00	631	2004			
ХЛЕБ ЖИТО МОДИФИЦИРОВАННЫЙ	25	1.9	0.6	11.8	58.8	0.00	552.36	5.83	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.25	0.00	6.68	34.56	10.83	0.90	0.01	101.94	60.16	17.92	0.00	0.00	0.01					
Итого за прием пищи:	655	21.6	22.4	90.9	669.3	17.06	552.36	5.83	0.00	0.26	0.18	0.00	0.24	4.23	14.40	106.35	158.59	60.53	47.85	0.61	265.16	476.68	23.41	0.02	0.01						
Всего за день:		21.6	22.4	90.9	669.3	17.06	552.36	5.83	0.00	0.26	0.18	0.00	0.24	4.23	14.40	106.35	158.59	60.53	47.85	0.61	265.16	476.68	23.41	0.02	0.01						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов						
		Белки, г	Жиры, г		Углерода, г	А, мкг рег. экв.	Е, мкг	Д, мкг	В1, мкг	В2, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мкг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мкг	Р, мкг	Mg, мг	Fe, мкг	Zn, мкг			Na, мкг	K, мкг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг	
Завтрак																											
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	38.33	19.41	1.25	0.41	45.01	279.45	6.79	0.02	0.00	52	2015
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100/50	8.3	10.9	16.9	192.3	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 ГРЕЧЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10.0	5.5	43.2	255.4	0.00	0.00	5.53	0.00	0.27	0.14	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	0.01	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	665	2004
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		
Итого за прием пищи:	670	21.8	22.6	93.7	647.8	3.92	1.55	8.19	0.00	0.32	0.18	0.00	0.40	3.24	39.20	80.94	304.41	187.04	8.18	2.11	156.00	681.76	27.45	0.04	0.01		
Всего за день:		21.8	22.6	93.7	647.8	3.92	1.55	8.19	0.00	0.32	0.18	0.00	0.40	3.24	39.20	80.94	304.41	187.04	8.18	2.11	156.00	681.76	27.45	0.04	0.01		

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	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
Итого за весь период	264,6	265,0	1112,6	7913,0	278,31	6 859,80	65,92	0,00	3,00	2,17	0,00	4,17	37,46	283,97	1 206,13	2 417,73	1 135,65	233,62	13,91	2 496,49	8 402,40	321,67	0,54	0,18						
Среднее значение за период	22,1	22,1	92,7	659,4	23,19	571,65	5,49	0,00	0,25	0,18	0,00	0,35	3,12	23,66	100,51	201,48	94,64	19,47	1,16	208,04	700,20	26,81	0,05	0,02						
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,4	30,1	56,5																											

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Защитак
12-18 лет	629

