

СОГЛАСОВАНО

Директор КОГОБУ Лицей № 9
г. Слободского


«28» декабря 2024 г.

Представитель родительского
комитета


«28» декабря 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Совета
Слободского РайПО


«___» _____ /Коврова Н. С.
202_ г.

Примерное 12-дневное меню питания детей в общеобразовательных учреждениях

12-18 лет

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

МЕНЮ
12-18 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день
Завтрак					
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 ШИТОВНИКА 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	СОУС ТОМАТНЫЙ 50	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200/15
ХЛЕБ ЖИТО ИЮДИРОВАННЫЙ 25	ХЛЕБ ЖИТО ИЮДИРОВАННЫЙ 25	ХЛЕБ ЖИТО ИЮДИРОВАННЫЙ 25	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 200	ХЛЕБ ЖИТО ИЮДИРОВАННЫЙ 25	ХЛЕБ ЖИТО ИЮДИРОВАННЫЙ 25

Утверждаю
Начальник ООП
Колодкина Н.В.



МЕНЮ
12-18 лет

7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
Завтрак					
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	

Утверждаю
Начальник ООП
Колодкина Н.В.

1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	Витамины						Минеральные вещества											№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевода ы, г						В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																													
КОЛЛЕТА МЯСНАЯ - ОСОБАТ	100	12.2	13.3	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	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	0.08	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		
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 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:	520	20.7	18.9	82.7	587.8	0.04	0.00	1.28	0.00	0.11	0.03	0.00	0.10	0.89	12.22	35.62	90.23	25.47	2.77	0.43	106.77	159.90	18.42	0.01	0.03				
Всего за день:		20.7	18.9	82.7	587.8	0.04	0.00	1.28	0.00	0.11	0.03	0.00	0.10	0.89	12.22	35.62	90.23	25.47	2.77	0.43	106.77	159.90	18.42	0.01	0.03				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	А, мкг рет. эв.	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, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																											
КОТЛЕТА СЕМЕЙНАЯ	100	14.8	16.5	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 ПОРЕ 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 ШИТОВНИКА	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:	505	21.1	19.0	81.4	590.9	63.01	82.68	0.47	0.00	0.18	0.19	0.00	0.40	1.78	10.71	86.75	151.44	46.99	2.38	0.71	138.00	907.61	29.32	0.04	0.01		
Всего за день:		21.1	19.0	81.4	590.9	63.01	82.68	0.47	0.00	0.18	0.19	0.00	0.40	1.78	10.71	86.75	151.44	46.99	2.38	0.71	138.00	907.61	29.32	0.04	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, 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																											
БИТОЧНИ РУБЛЕНЬЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	8,1	12,4	0,1	122,1	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	498	2004
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПАЧАЯ	180	10,0	5,5	43,2	255,4	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	
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	0,25	0,00	21,06	16,92	11,88	0,82	0,00	2,70	146,60	0,00	0,00	0,00	868	2002	
ХЛЕБ ЖИТО ПОДПРОВАНИЙ	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:	505	20,4	18,4	83,8	557,8	0,73	25,69	5,99	0,00	0,41	0,27	0,00	0,33	6,29	26,59	86,72	287,08	173,53	51,35	1,70	239,29	535,12	20,24	0,02	0,01		
Всего за день:		20,4	18,4	83,8	557,8	0,73	25,69	5,99	0,00	0,41	0,27	0,00	0,33	6,29	26,59	86,72	287,08	173,53	51,35	1,70	239,29	535,12	20,24	0,02	0,01		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры		Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледовы, г		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	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																												
ЗРАЗЫ ПЕЧЕННЫЕ	100	12.3	10.9	8.7	208.9	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
РИС ОТВАРНОЙ	180	5.6	1.3	36.1	103.4	0.00	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	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	0.02	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	52803	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 МОДИФИЦИРОВАННЫЙ	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	6.68	34.56	10.83	0.90	0.00	103.94	60.16	17.92	0.00	0.01				
Итого за прием пищи:	555	21.2	18.6	86.4	546.6	26.00	151.08	3.48	0.00	0.10	0.03	0.00	0.11	0.56	5.94	25.30	118.69	45.66	2.11	0.22	116.77	274.40	19.55	0.01	0.01			
Всего за день:		21.2	18.6	86.4	546.6	26.00	151.08	3.48	0.00	0.10	0.03	0.00	0.11	0.56	5.94	25.30	118.69	45.66	2.11	0.22	116.77	274.40	19.55	0.01	0.01			

5 день

Прием пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур	
		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																												
КОТЛЕТЫ РУССКИЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	12.2	13.3	10.0	192.1	0.51	2.01	0.00	0.00	0.11	0.11	0.00	0.10	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	
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	312	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	0.02	0.05	0.40	10.28	1.98	2.59	0.40	0.03	6.59	56.84	0.40	0.00	0.00	631	2004	
ХЛЕБ ЖИТО ПОДРОБОВАННЫЙ	25	1.8	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:	505	20.7	19.0	84.9	569.8	1.31	2.81	1.41	0.00	0.23	0.13	0.00	0.12	3.91	12.62	66.53	97.91	22.98	46.81	0.46	244.24	203.77	19.24	0.01	0.03			
Всего за день:		20.7	19.0	84.9	569.8	1.31	2.81	1.41	0.00	0.23	0.13	0.00	0.12	3.91	12.62	66.53	97.91	22.98	46.81	0.46	244.24	203.77	19.24	0.01	0.03			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Угледовы, г	С, мг	А, мкг реп. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мкг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мкг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																												
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	13.9	16.1	38.7	310.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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	0.00	16	2015
КАРТОВЕЛЬНОЕ 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	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	2.74	25.84	0.00	0.00	0.00	0.00	685	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:	520	20.1	18.5	86.9	545.6	11.05	13.24	0.13	0.00	0.17	0.17	0.00	0.40	1.75	10.71	94.18	158.23	51.53	2.91	0.71	141.98	929.66	29.74	0.04	0.01			
Всего за день:		20.1	18.5	86.9	545.6	11.05	13.24	0.13	0.00	0.17	0.17	0.00	0.40	1.75	10.71	94.18	158.23	51.53	2.91	0.71	141.98	929.66	29.74	0.04	0.01			

7 День

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 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, мг				
Завтрак																													
БИТОННИ РУССКИЕ 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 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	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	0.01	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 МОДРИОВАННЫЙ	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:	550	20.8	20.8	86.8	638.8	1.75	74.01	7.12	0.00	0.42	0.27	0.00	0.37	6.25	29.25	82.01	286.62	172.10	51.50	1.81	243.57	478.88	21.46	0.02	0.01				
Всего за день:		20.8	20.8	86.8	638.8	1.75	74.01	7.12	0.00	0.42	0.27	0.00	0.37	6.25	29.25	82.01	286.62	172.10	51.50	1.81	243.57	478.88	21.46	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	Углевод-ы, 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	
Завтрак																												
КОТЛЕТА МЯСНАЯ "ОСОБАЯ"	100	12.2	7.6	12.3	171.8	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	0.00	0.07	1.50	10.15	8.91	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:	555	21.0	19.3	80.0	563.4	26.00	151.08	3.48	0.00	0.10	0.03	0.00	0.11	0.56	5.94	25.30	118.69	45.66	2.11	0.22	116.77	274.40	19.55	0.01	0.01			
Всего за день:		21.0	19.3	80.0	563.4	26.00	151.08	3.48	0.00	0.10	0.03	0.00	0.11	0.56	5.94	25.30	118.69	45.66	2.11	0.22	116.77	274.40	19.55	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, 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						
Завтрак																															
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	13.9	16.7	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	0.00	16	2015			
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ 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	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	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:	505	20.3	19.1	83.8	592.4	11.23	36.92	0.59	0.00	0.17	0.18	0.00	0.40	1.94	10.71	102.56	167.73	57.68	2.99	0.71	141.94	1 052.42	29.74	0.04	0.01						
Всего за день:		20.3	19.1	83.8	592.4	11.23	36.92	0.59	0.00	0.17	0.18	0.00	0.40	1.94	10.71	102.56	167.73	57.68	2.99	0.71	141.94	1 052.42	29.74	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	Угловоды, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мкг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мкг	Se, мг					
Завтрак																														
КОТЛЕТА СЕМЕЙНАЯ	100	12.4	13.5	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	0.00	0.00	0.00	0.00	
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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
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	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	505	21.0	19.2	85.3	574.2	52.00	69.44	1.62	0.00	0.12	0.05	0.00	0.10	0.94	12.22	28.49	85.06	21.43	2.28	0.43	107.67	140.67	18.84	0.01	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Всего за день:		21.0	19.2	85.3	574.2	52.00	69.44	1.62	0.00	0.12	0.05	0.00	0.10	0.94	12.22	28.49	85.06	21.43	2.28	0.43	107.67	140.67	18.84	0.01	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Примечание	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	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	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																											
КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	12.2	6.8	11.9	199.9	0.51	2.01	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	
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.6	5.3	26.1	143.4	0.00	27.00	0.60	0.00	0.03	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	0.24	4.44	5.86	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	631	2004
ХЛЕБ ЖИТО МОДИФИЦИРОВАННЫЙ	25	1.9	0.6	11.8	58.8	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:	555	19.9	18.5	78.6	576.1	3.31	149.81	3.39	0.00	0.21	0.13	0.00	0.09	3.56	4.84	58.59	124.07	40.28	46.52	0.21	244.70	236.98	19.65	0.00	0.01		
Всего за день:		19.9	18.5	78.6	576.1	3.31	149.81	3.39	0.00	0.21	0.13	0.00	0.09	3.56	4.84	58.59	124.07	40.28	46.52	0.21	244.70	236.98	19.65	0.00	0.01		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества												№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	А, мкг рет. экв.	Е, мкг	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, мг			Se, мг		
Завтрак																												
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100/50	8.3	12.9	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	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	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	685	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	80.16	17.92	0.00	0.01			
Итого за прием пищи:	570	20.4	18.9	85.9	562.5	0.04	0.00	5.53	0.00	0.30	0.15	0.00	0.33	3.09	26.59	45.33	266.08	167.63	6.93	1.70	110.99	402.31	20.66	0.02	0.01			
Всего за день:		20.4	18.9	85.9	562.5	0.04	0.00	5.53	0.00	0.30	0.15	0.00	0.33	3.09	26.59	45.33	266.08	167.63	6.93	1.70	110.99	402.31	20.66	0.02	0.01			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	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 за весь период	247.7	228.2	1007.5	6905.0	196.47	756.76	34.49	0.00	2.52	1.63	0.00	2.86	31.52	168.34	737.38	1 951.83	870.94	220.66	9.31	1 952.69	5 596.12	266.41	0.23	0.18				
Среднее значение за период	20.6	19.0	84.0	575.4	16.37	63.06	2.87	0.00	0.21	0.14	0.00	0.24	2.63	14.03	61.45	162.65	72.58	18.39	0.78	161.72	466.34	22.20	0.02	0.02				
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период, в % от калорийности	14.3	29.7	56.0																									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ ЕЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
12-18 лет	529

