

СОГЛАСОВАНО

Директор КОГОБУ Лицей № 9
г. Слободского


« 02 » _____ 2025 г.

Представитель родительского
комитета


« 02 » _____ 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Совета
Слободского РайПО


/Коврова Н. С.
« 02 » _____ 2025 г.

Примерное 12-дневное меню питания детей в общеобразовательных учреждениях

12-18 лет

Весенне-летний период

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины																№ рецептур	Сборник рецептур							
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, кг, г		С, мг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	С, мг	Р, мг	Мg, мг	Ca, мг	Fe, мг	Zn, мг			Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мкг		
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ И КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	7,7	85,5	27,30	33,30	2,20	0,00	0,02	0,03	0,00	0,02	0,00	0,22	0,35	1,80	48,98	27,81	14,76	0,59	0,35	754,35	289,05	2,43	0,02	0,00	45	2004	
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	0,00	0,00	0,00	9,64	48,27	104,73	34,38	2,19	1,40	25,85	498,13	6,24	0,04	0,00	138,3	1994	
КОТЛЕТА МЯСНАЯ - ОСОБАЯ	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	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	0,00	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 ПОДПРОВАНИНЫЙ	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	0,00	0,00	0,00	6,53	33,75	10,58	0,88	0,00	101,50	38,75	17,50	0,00	0,00	0,00	2004		
Итого за прием пищи:	870	30,4	31,4	117,1	904,9	31,64	198,22	7,32	0,00	0,31	0,16	0,39	0,34	2,72	23,66	132,87	222,77	74,59	10,58	0,88	0,00	101,50	38,75	17,50	0,00	0,00	0,00	0,00	2004	
Всего за день:		30,4	31,4	117,1	904,9	31,64	198,22	7,32	0,00	0,31	0,16	0,39	0,34	2,72	23,66	132,87	222,77	74,59	10,58	0,88	0,00	101,50	38,75	17,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2004

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		А, мкг рет. 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	K, мкг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг				
																									С, мкг			С, мкг
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	38.33	19.41	1.25	0.41	45.01	279.45	6.79	0.02	0.00	0.00	52	2015
ЩИ 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	0.00	1203	1994
КОТЛЕТА СЕМЕЙНАЯ	100	17.8	13.5	55.3	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	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	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	10.56	0.88	0.00	101.50	56.75	17.50	0.00	0.01			
Итого за прием пищи:	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	1 596.47	42.35	0.11	0.01			
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	1 596.47	42.35	0.11	0.01			

№	Пример 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	Е, мкг	Д, мкг	В1, мкг	В2, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мкг	Фолиевая кислота, мкг	С, мг	Р, мг	Мг, мг	Са, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	К, мг	Ca, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг		
	САЛАТ КАРТОВЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	2,7	6,7	9,6	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	79,55	344,26	5,20	0,02	0,00	40	2015		
	СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ 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	1393	1994		
	БИШОККИ РУБЕЛЬНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	11,1	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	5,3	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		
	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	21,05	16,92	11,98	0,82	0,00	2,70	148,60	0,00	0,00	0,00	868	2002		
	ХЛЕБ ЖИТО ИДИРОВАНЫЙ	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	98,75	17,50	0,00	0,00	0,00	868	2002	
	Итого за прием пищи:	855	30,3	31,7	115,5	861,4	6,27	621,65	10,72	0,18	0,56	0,40	0,43	0,62	7,88	40,26	137,21	397,58	207,60	53,05	2,89	337,48	992,27	28,60	0,05	0,01				
	Берег за день:		30,3	31,7	115,5	861,4	6,27	621,65	10,72	0,18	0,56	0,40	0,43	0,62	7,88	40,26	137,21	397,58	207,60	53,05	2,89	337,48	992,27	28,60	0,05	0,01				

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов				
	Белки, г			Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	А, мкг ретинол экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг		
	100	порции																										Мg, мг	Ca, мг
Обед																													
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.1	9.6	6.4	112.2	3.45	160.77	4.33	0.00	0.04	0.00	0.04	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	67	2015
СУП "КРЕСТЬЯНСКИЙ" С КРУПой	250	4.8	8.6	13.0	146.8	7.71	169.88	0.25	0.00	0.06	0.39	0.07	0.21	1.22	9.61	48.66	77.04	24.16	1.20	0.98	33.49	290.20	5.18	0.02	0.00	0.00	0.00	134	2004
ЗРАЗЫ ЛЕНИВЫЕ	100	14.3	6.9	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	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	1994
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.3	0.1	23.8	98.1	24.00	4.08	0.22	0.00	0.01	0.00	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	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	6.68	34.56	10.83	0.90	0.00	103.94	60.16	17.92	0.00	0.00	0.00	0.01			
Итого за прием пищи:	855	27.9	28.0	119.8	818.1	35.16	361.73	5.40	0.00	0.17	0.12	0.39	0.36	1.90	17.09	87.03	215.46	77.09	3.66	1.34	324.75	699.80	26.51	0.05	0.00	0.00			
Всего за день:		27.9	28.0	119.8	818.1	35.16	361.73	5.40	0.00	0.17	0.12	0.39	0.36	1.90	17.09	87.03	215.46	77.09	3.66	1.34	324.75	699.80	26.51	0.05	0.00	0.00			

Прим. лица, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур-патентур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Са, 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, мкг	Р, мкг	Мg, мкг	Fe, мкг	Zn, мкг	Ni, мкг	К, мкг	Л, мкг	Ф, мкг	Са, мкг		
САЛАТ ИЗ ОТАРПНОГО КАРТЮФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ И РАСТ. МАСЛОМ	100	1.3	6.5	9.6	99.6	5.13	1.40	2.88	0.00	0.06	0.03	0.00	0.18	0.63	5.71	14.15	37.81	13.88	0.68	0.31	4.05	351.77	3.27	0.02	0.00	31/1	2011
БОРЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТЮФЕЛЕМ	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	0.63	11.73	50.47	67.28	23.09	1.35	0.93	40.15	288.42	6.68	0.02	0.00	11/0	1994
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	13.2	9.3	23.0	222.1	0.51	2.01	0.00	0.11	0.11	0.00	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	4/8	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТАРПНЫЕ	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	1.19	0.43	2.53	75.31	0.92	0.01	0.02	3/2	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.1	23.8	95.6	0.80	0.13	0.00	0.01	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	6/31	2004
ХЛЕБ ЖИТО ИДИСОВАННЫЙ	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	27.3	31.0	116.4	835.7	13.22	187.53	6.67	0.00	0.34	0.24	0.39	0.48	5.47	30.05	131.15	202.98	59.95	48.84	1.70	288.44	844.95	28.19	0.05	0.03		
Всего за день:		27.3	31.0	116.4	835.7	13.22	187.53	6.67	0.00	0.34	0.24	0.39	0.48	5.47	30.05	131.15	202.98	59.95	48.84	1.70	288.44	844.95	28.19	0.05	0.03		

6 ДЕНЬ

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 рет. экв.	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, 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	46.05	26.41	1.05	0.46	88.07	223.66	5.09	0.03	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	13.94	0.82	0.75	44.12	131.53	2.48	0.01	0.00	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	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	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	0.06	0.00	12.88	7.42	5.73	0.74	0.00	2.74	25.84	0.00	0.00	0.00	0.00	685	2004	
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	0.25	0.00	6.68	34.96	10.83	0.90	0.00	103.94	60.16	17.92	0.00	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	0.61	3.11	28.02	163.32	252.71	91.88	4.78	1.92	275.17	128.4	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	0.61	3.11	28.02	163.32	252.71	91.88	4.78	1.92	275.17	128.4	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, г		С, мкг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В1, мкг	В2, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мкг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мкг	Р, мкг	Мg, мкг	Fe, мкг	Zn, мкг	Na, мкг	К, мкг	Л, мкг	Ф, мкг	Со, мкг						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	7,7	85,5	27,30	33,30	2,20	0,00	0,02	0,03	0,00	0,02	0,35	1,80	48,98	22,81	14,76	0,59	0,35	754,35	269,05	2,43	0,02	0,00	45	2004				
ШИШ 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	120/3	1594				
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 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	23,97	224,10	151,07	5,29	1,70	4,31	316,31	2,74	0,02	0,00	297	2004				
ХЛЕБ 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	2004	2004				
ХЛЕБ ЖИТО КОЛИРОВАНЫЙ	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	66,16	17,92	0,00	0,00	685	2004				
Итого за прием пищи:	870	29,6	29,6	119,9	817,9	42,12	241,03	10,14	0,00	0,51	0,37	0,39	0,62	7,81	42,78	185,22	382,30	209,58	53,28	3,04	1 023,95	1 092,23	29,33	0,09	0,01						
Всего за день:		29,6	29,6	119,9	817,9	42,12	241,03	10,14	0,00	0,51	0,37	0,39	0,62	7,81	42,78	185,22	382,30	209,58	53,28	3,04	1 023,95	1 092,23	29,33	0,09	0,01						

8 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур	
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Витамины		А, мкг рет. экв.	Е, мкг	Д, мкг	В1, мкг	В2, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мкг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мкг	Р, мкг	Мб, мкг	Fe, мкг	Zn, мкг	Na, мкг	К, мкг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг				
					С, мкг																				С, мкг	С, мкг	С, мкг	С, мкг
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	38.33	19.41	1.25	0.41	45.01	279.45	6.79	0.02	0.00	0.00	52	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	0.00	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	0.00	136/3	1994
КОТЛЕТА МЯСНАЯ "ОСОБАЯ"	100	12.2	5.3	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	0.00	47/3	1994
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	36.70	0.82	1.18	12.80	83.93	1.16	0.04	0.01	0.01	297	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	105.72	0.30	0.01	0.00	0.00	862	2002
ХЛЕБ ЖИТО МОДИФИЦИРОВАННЫЙ	25	1.9	0.6	11.8	58.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.25	0.00	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	29.5	28.4	127.4	865.8	32.18	170.55	7.09	0.00	0.29	0.17	0.39	0.48	3.01	38.54	123.64	300.55	112.67	5.51	3.03	197.44	1 027.39	32.41	0.11	0.02			
Всего за день:		29.5	28.4	127.4	865.8	32.18	170.55	7.09	0.00	0.29	0.17	0.39	0.48	3.01	38.54	123.64	300.55	112.67	5.51	3.03	197.44	1 027.39	32.41	0.11	0.02			

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Липидные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, ккал, 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	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	І, мг	Сl, мг	Са, мг				
Обед																													
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕННЫМ ЛУКОМ	100	1,6	15,3	11,5	189,1	10,42	51,73	6,52	0,00	0,07	0,06	0,00	0,00	0,24	0,82	8,62	21,66	42,83	18,02	0,82	0,32	5,20	459,17	3,70	0,03	0,00	52	2004	
КОТЛЕТА СЕМЕЧНАЯ	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	459,17	3,70	0,00	0,00	176/3	1997	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	15,4	7,5	22,0	230,6	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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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		
ХЛЕБ ЖИТО КОДИРОВАННЫЙ	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	0,00	0,25	0,00	21,06	16,92	11,88	0,82	0,00	2,70	148,60	0,00	0,00	0,00	888	2004	
Итого за прием пищи:	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	0,00	0,00	6,68	34,56	10,83	0,80	0,00	103,94	60,16	17,82	0,00	0,00	0,00	0,00	
на 100 г:	867	30,2	31,7	129,8	933,3	19,28	221,32	9,43	0,00	0,27	0,19	0,00	0,00	0,61	3,08	30,53	89,03	206,87	75,45	4,86	1,20	114,37	743,24	28,27	0,04	0,01	0,01	0,01	
на 100 г:	867	30,2	31,7	129,8	933,3	19,28	221,32	9,43	0,00	0,27	0,19	0,00	0,00	0,61	3,08	30,53	89,03	206,87	75,45	4,86	1,20	114,37	743,24	28,27	0,04	0,01	0,01	0,01	
на 100 г:	867	30,2	31,7	129,8	933,3	19,28	221,32	9,43	0,00	0,27	0,19	0,00	0,00	0,61	3,08	30,53	89,03	206,87	75,45	4,86	1,20	114,37	743,24	28,27	0,04	0,01	0,01	0,01	0,01

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										Сборник рецептов	
		Белки, г		Жиры, г	Углеводы, 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	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг		№ рецептур
		1	2																									
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	67	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	0.00	139/3	1994
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	16.9	12.1	44.7	357.0	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	0.00	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	0.10	0.00	5.40	1.44	1.44	0.23	0.00	1.20	5.20	0.00	0.00	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	0.25	0.00	6.68	34.56	10.83	0.90	0.00	103.94	60.16	17.92	0.00	0.00	1047	1983	
ХЛЕБ ЖИТО ИОДИРОВАННЫЙ	25	1.9	0.6	11.8	56.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	2.93	21.75	133.52	235.88	73.66	3.86	1.74	336.56	1 256.64	36.01	0.07	0.01			
Итого за прием пищи:	885	28.5	31.8	115.7	857.1	67.08	418.45	6.44	0.00	0.27	0.27	0.39	0.61	2.93	21.75	133.52	235.88	73.66	3.86	1.74	336.56	1 256.64	36.01	0.07	0.01			
Всего за день:		28.5	31.8	115.7	857.1	67.08	418.45	6.44	0.00	0.27	0.27	0.39	0.61	2.93	21.75	133.52	235.88	73.66	3.86	1.74	336.56	1 256.64	36.01	0.07	0.01			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины												Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. кал, г	Энергетическая ценность, ккал	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	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
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	0,18	0,63	5,71	14,15	37,81	13,88	0,68	0,31	4,05	351,77	3,27	0,02	0,00	31/1	2011		
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	4,3	9,4	8,9	136,3	6,78	183,22	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	6,68	0,02	0,00	11/0	1994		
КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	14,2	3,8	14,9	179,9	0,51	2,01	0,00	0,11	0,11	0,00	0,00	0,15	3,02	0,00	33,18	12,31	0,00	44,36	0,00	130,78	11,46	0,00	0,00	0,00	498	2004		
РИС ОТВАРНОМ	180	5,6	7,3	56,1	303,4	0,00	0,00	0,37	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	1,08	15,79	22,93	114,02	39,70	0,82	1,18	12,80	83,93	1,16	0,04	0,01	297	1994		
ШАР 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	297	1994		
ХЛЕБ ЖИТО МОДИФИЦИРОВАННЫЙ	25	1,9	0,6	11,8	58,8	0,09	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	60,18	17,92	0,00	0,00	685	2004		
Итого за прием пищи:	870	27,5	27,6	115,3	834,0	12,46	186,73	5,83	0,00	0,30	0,26	0,39	0,51	5,95	33,23	140,07	273,38	93,23	48,85	2,42	294,46	822,58	29,03	0,08	0,01				
Всего за день:		27,5	27,6	115,3	834,0	12,46	186,73	5,83	0,00	0,30	0,26	0,39	0,51	5,95	33,23	140,07	273,38	93,23	48,85	2,42	294,46	822,58	29,03	0,08	0,02				

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		А, мкг рет. экв.	Е, мкг	Д, мкг	В1, мкг	В2, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мкг	Фолиевая кислота, мкг	Сл, мкг	Р, мкг	Mg, мг	Ca, мкг	Zn, мкг	Na, мкг	K, мкг	I, мкг	F, мкг			Se, мкг			
																											С, мг	В1, мкг	В2, мкг
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	38.31	19.41	1.25	0.41	45.01	279.45	6.79	0.02	0.00	0.00	52	2015	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	3.5	7.0	2.7	87.6	4.50	160.46	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	0.00	99	2015	
ЗРАЗЫ ЛЕНИВЫЕ	100	12.3	8.9	28.7	246.9	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	
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	297	2004	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.1	23.8	95.6	0.40	0.80	0.13	0.00	0.01	0.00	0.00	0.02	0.05	0.40	10.28	1.98	2.89	0.40	0.03	6.99	56.84	0.40	0.00	0.00	0.00	631	2004	
ХЛЕБ ЖИТО ЯОДИРОВАННЫЙ	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	0.01	0.01	0.01	
Итого за прием пищи:	855	29.3	27.8	118.0	831.4	9.18	162.83	10.69	0.00	0.38	0.21	0.39	0.54	4.06	45.56	109.70	345.40	198.24	8.66	2.89	204.37	844.29	30.33	0.05	0.01	0.01	0.01	0.01	
Всего за день:		29.3	27.8	118.0	831.4	9.18	162.83	10.69	0.00	0.38	0.21	0.39	0.54	4.06	45.56	109.70	345.40	198.24	8.66	2.89	204.37	844.29	30.33	0.05	0.01	0.01	0.01	0.01	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	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
Итого за весь период	349,0	359,3	1442,8	10338,7	369,50	3 306,39	89,98	0,18	3,95	2,96	4,33	6,52	51,20	390,19	1 612,87	3 301,75	1 367,53	245,95	26,46	4 494,80	12 131,80	376,43	0,86	0,20						
Среднее значение за период	29,1	29,9	120,2	861,6	30,79	325,53	7,50	0,02	0,33	0,25	0,36	0,54	4,27	32,52	134,41	275,15	113,96	20,50	2,21	374,57	1 010,98	31,37	0,07	0,02						
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период, в % от калорийности	13,5	31,3	58,2																											

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
12-18 лет	861

