СОГЛАСОВАНО
Директор КОГОБУ Лицей № 9
г. Слободского
_____/ Е.Н. Кроткова
«27» 02 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Председатель Совета
Слободского РайПО
_____/Коврова Н. С.
«___» _____2025 г.

Представитель родительского
комитета
_____/ Черных Ж.В
«27» 02 2025 г.

Примерное 12-дневное меню питания детей в общеобразовательных учреждениях

12-18 лет

Весенне-летний период

Завтрак

(для детей из многодетных и малообеспеченных семей)

Слободское РайПО

Утверждаю
Начальник ООП
Колодкина Н.В

МЕНЮ

12-18 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день
Завтрак					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 200/5	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 200/5	КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 200/5	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 200/5	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 200/5	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 200/5
ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/15/7	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/15/7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ 25

Слободское РайПО

Утверждаю
Начальник ООП
Колодкина Н.В

МЕНЮ

12-18 лет

7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
Завтрак					
КАША "7 ЗЛАКОВ" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 200/5	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 200/5	КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 200/5	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 200/5	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 200/5	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 200/5
ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/15/7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ 25

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	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	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																											
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	16.6	18.5	59.0	440.5	0.50	0.10	0.80	0.10	0.20	0.10	0.00	0.10	0.40	9.20	135.30	201.50	20.30	0.50	1.60	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	302	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	13.00	7.42	5.80	0.74	0.00	2.81	25.86	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	93.50	46.25	1.40	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**445**	**18.6**	**19.0**	**84.2**	**551.5**	0.54	0.10	1.63	0.10	0.25	0.13	0.00	0.17	1.08	16.45	154.60	239.30	38.25	2.14	1.94	96.31	72.11	1.41	0.00	0.00		
Всего за день:		**18.6**	**19.0**	**84.2**	**551.5**	0.54	0.10	1.63	0.10	0.25	0.13	0.00	0.17	1.08	16.45	154.60	239.30	38.25	2.14	1.94	96.31	72.11	1.41	0.00	0.00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																											
КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	16.1	15.0	51.9	387.1	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	184	2004
КАКАО 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	1994
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	93.50	46.25	1.40	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**430**	**21.6**	**18.4**	**86.0**	**572.8**	0.52	17.70	0.83	0.00	0.08	0.16	0.00	0.07	0.76	9.05	123.73	134.96	41.04	1.78	1.02	145.21	253.54	10.40	0.00	0.00		
Всего за день:		**21.6**	**18.4**	**86.0**	**572.8**	0.52	17.70	0.83	0.00	0.08	0.16	0.00	0.07	0.76	9.05	123.73	134.96	41.04	1.78	1.02	145.21	253.54	10.40	0.00	0.00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																											
КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	16.6	18.2	51.8	443.6	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	311	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	12.85	7.42	5.76	0.74	0.00	2.77	25.85	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	93.50	46.25	1.40	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	445	18.6	18.7	77.0	554.6	0.04	0.00	0.83	0.00	0.05	0.03	0.00	0.07	0.68	7.25	19.15	37.80	17.91	1.64	0.34	96.27	72.10	1.40	0.00	0.00		
Всего за день:		18.6	18.7	77.0	554.6	0.04	0.00	0.83	0.00	0.05	0.03	0.00	0.07	0.68	7.25	19.15	37.80	17.91	1.64	0.34	96.27	72.10	1.40	0.00	0.00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																											
КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	16.9	17.9	52.0	447.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	174	2015
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	15.37	8.81	6.52	0.80	0.01	3.54	37.26	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	93.50	46.25	1.40	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**452**	**18.9**	**18.4**	**77.3**	**560.8**	1.16	0.11	0.83	0.00	0.05	0.03	0.00	0.07	0.69	7.88	21.67	39.19	18.67	1.70	0.35	97.04	83.51	1.40	0.00	0.00		
Всего за день:		18.9	18.4	77.3	560.8	1.16	0.11	0.83	0.00	0.05	0.03	0.00	0.07	0.69	7.88	21.67	39.19	18.67	1.70	0.35	97.04	83.51	1.40	0.00	0.00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	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	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																											
КАША МАННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	14.6	16.9	42.6	376.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2.2	1.2	24.3	114.6	0.26	8.80	0.00	0.00	0.04	0.08	0.00	0.00	0.33	0.00	67.95	65.92	18.63	0.55	0.20	29.29	110.35	4.50	0.00	0.00	762	1997
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	93.50	46.25	1.40	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	430	18.6	18.6	78.0	546.0	0.26	8.80	0.83	0.00	0.09	0.10	0.00	0.07	0.95	7.25	74.25	96.30	30.78	1.45	0.54	122.79	156.60	5.90	0.00	0.00		
Всего за день:		18.6	18.6	78.0	546.0	0.26	8.80	0.83	0.00	0.09	0.10	0.00	0.07	0.95	7.25	74.25	96.30	30.78	1.45	0.54	122.79	156.60	5.90	0.00	0.00		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																											
КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	16.1	17.9	53.2	436.6	0.00	105.00	0.00	0.00	0.54	0.23	0.00	0.00	3.12	0.00	20.86	134.60	0.00	2.27	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	311	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	15.37	8.81	6.52	0.80	0.01	3.54	37.26	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	93.50	46.25	1.40	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	452	18.1	18.4	78.5	549.7	1.16	105.11	0.83	0.00	0.59	0.26	0.00	0.07	3.81	7.88	42.53	173.79	18.67	3.97	0.35	97.04	83.51	1.40	0.00	0.00		
Всего за день:		18.1	18.4	78.5	549.7	1.16	105.11	0.83	0.00	0.59	0.26	0.00	0.07	3.81	7.88	42.53	173.79	18.67	3.97	0.35	97.04	83.51	1.40	0.00	0.00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	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	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																											
КАША "7 ЗЛАКОВ" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	16.2	18.8	51.8	452.3	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	262/3	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	13.00	7.42	5.80	0.74	0.00	2.81	25.86	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	93.50	46.25	1.40	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	445	18.2	19.3	77.0	563.3	0.04	0.00	0.83	0.00	0.05	0.03	0.00	0.07	0.68	7.25	19.30	37.80	17.95	1.64	0.34	96.31	72.11	1.40	0.00	0.00		
Всего за день:		18.2	19.3	77.0	563.3	0.04	0.00	0.83	0.00	0.05	0.03	0.00	0.07	0.68	7.25	19.30	37.80	17.95	1.64	0.34	96.31	72.11	1.40	0.00	0.00		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	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	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																											
КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	16.9	18.9	56.0	437.0	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	174	2015
КАКАО 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	1994
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	93.50	46.25	1.40	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	430	22.4	22.3	90.1	622.7	0.52	17.70	0.83	0.00	0.08	0.16	0.00	0.07	0.76	9.05	123.73	134.96	41.04	1.78	1.02	145.21	253.54	10.40	0.00	0.00		
Всего за день:		22.4	22.3	90.1	622.7	0.52	17.70	0.83	0.00	0.08	0.16	0.00	0.07	0.76	9.05	123.73	134.96	41.04	1.78	1.02	145.21	253.54	10.40	0.00	0.00		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	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	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																											
КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	16.6	18.2	51.8	443.6	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	311	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	13.00	7.42	5.80	0.74	0.00	2.81	25.86	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	93.50	46.25	1.40	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**445**	**18.6**	**18.7**	**77.0**	**554.6**	0.04	0.00	0.83	0.00	0.05	0.03	0.00	0.07	0.68	7.25	19.30	37.80	17.95	1.64	0.34	96.31	72.11	1.40	0.00	0.00		
Всего за день:		**18.6**	**18.7**	**77.0**	**554.6**	0.04	0.00	0.83	0.00	0.05	0.03	0.00	0.07	0.68	7.25	19.30	37.80	17.95	1.64	0.34	96.31	72.11	1.40	0.00	0.00		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																											
КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	16.1	17.9	53.2	436.6	0.00	105.00	0.00	0.00	0.54	0.23	0.00	0.00	3.12	0.00	20.86	134.60	0.00	2.27	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	311	2004
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2.2	1.2	24.3	114.6	0.26	8.80	0.00	0.00	0.04	0.08	0.00	0.00	0.33	0.00	67.95	65.92	18.63	0.55	0.20	29.29	110.35	4.50	0.00	0.00	762	1997
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	93.50	46.25	1.40	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	430	20.1	19.6	88.6	606.1	0.26	113.80	0.83	0.00	0.63	0.33	0.00	0.07	4.07	7.25	95.11	230.90	30.78	3.72	0.54	122.79	156.60	5.90	0.00	0.00		
Всего за день:		20.1	19.6	88.6	606.1	0.26	113.80	0.83	0.00	0.63	0.33	0.00	0.07	4.07	7.25	95.11	230.90	30.78	3.72	0.54	122.79	156.60	5.90	0.00	0.00		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	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	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																											
КАША МАННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	16.6	17.9	52.6	476.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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
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	13.00	7.42	5.80	0.74	0.00	2.81	25.86	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	93.50	46.25	1.40	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	445	18.6	18.4	77.8	587.5	0.04	0.00	0.83	0.00	0.05	0.03	0.00	0.07	0.68	7.25	19.30	37.80	17.95	1.64	0.34	96.31	72.11	1.40	0.00	0.00		
Всего за день:		18.6	18.4	77.8	587.5	0.04	0.00	0.83	0.00	0.05	0.03	0.00	0.07	0.68	7.25	19.30	37.80	17.95	1.64	0.34	96.31	72.11	1.40	0.00	0.00		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																											
КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	16.1	18.0	51.9	437.1	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	184	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	15.37	8.81	6.52	0.80	0.01	3.54	37.26	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	93.50	46.25	1.40	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	452	18.1	18.5	77.2	550.2	1.16	0.11	0.83	0.00	0.05	0.03	0.00	0.07	0.69	7.88	21.67	39.19	18.67	1.70	0.35	97.04	83.51	1.40	0.00	0.00		
Всего за день:		18.1	18.5	77.2	550.2	1.16	0.11	0.83	0.00	0.05	0.03	0.00	0.07	0.69	7.88	21.67	39.19	18.67	1.70	0.35	97.04	83.51	1.40	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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	230,3	228,0	968,5	6819,9	5.74	263.43	10.76	0.10	2.02	1.32	0.00	0.94	15.53	101.69	734.34	1 239.79	309.66	24.80	7.47	1 308.63	1 431.35	43.81	0.00	0.00
Среднее значение за период	19.2	19.0	80.7	568.3	0.48	21.95	0.90	0.00	0.17	0.11	0.00	0.08	1.29	8.47	61.20	103.32	25.81	2.07	0.62	109.05	119.28	3.65	0.00	0.00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.5	30.1	56.4																					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
12-18 лет	442