

СОГЛАСОВАНО
Директор КОЛ ОБУ Лицей № 9
г. Слободского



2025 г.

Представитель родительского
комитета



«27» 02 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Председатель Совета
Слободского РайПО



/Коврова Н. С.
2025 г.

Примерное 12-дневное меню питания детей в общеобразовательных учреждениях

12-18 лет
Весенне-летний период
Завтрак (для детей мобилизованных)

МЕНЮ

12-18 лет

Завтрак

7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 100	КОТЛЕТА МЯСНАЯ "ОСОБАЯ" 100	КОТЛЕТА СЕМЕЙНАЯ 100	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 100	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 100	ЗРАЗЫ ЛЕНИВЫЕ 100
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	РИС ОТВАРНОЙ 180	МАКАРОННЫЕ, ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 180	РИС ОТВАРНОЙ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180
ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 200	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200
ХЛЕБ ЖИТО ИОДИРОВАННЫЙ 25	ХЛЕБ ЖИТО ИОДИРОВАННЫЙ 25	ХЛЕБ ЖИТО ИОДИРОВАННЫЙ 25	ХЛЕБ ЖИТО ИОДИРОВАННЫЙ 25	ХЛЕБ ЖИТО ИОДИРОВАННЫЙ 25	ХЛЕБ ЖИТО ИОДИРОВАННЫЙ 25

Утверждаю

Начальник ООП
Колодкина Н.В.



1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецепт-рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. к., 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	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	Li, мкг	F, мг	Sn, мг					
КОТЛЕТА МЯСНАЯ - ОСОБАГ	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	4743	1994	
МАКРОНОБНЫЕ ВЕЩЕСТВА ОТВАРНЫЕ	180	6,4	5,0	39,3	222,4	0,00	0,00	1,28	0,00	0,08	0,02	0,00	0,10	0,59	12,22	18,41	49,06	9,16	1,15	0,43	2,53	75,31	0,92	0,01	0,02	0,00	0,00	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	12,98	7,42	5,73	0,74	0,00	0,74	25,64	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	3,75	10,58	0,88	0,00	101,50	58,75	17,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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	0,01	0,01	0,03	0,00	0,03	0,00
Всего за день:	207	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	0,01	0,01	0,03	0,00	0,03	0,00	0,03

Завтрак

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины											Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	ВВ, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мб, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	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	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	0.40	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	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	0.03	0.00	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	1047	1983	
ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ	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	0.00			
Итого за прием пищи:	505	21.1	18.0	81.4	590.9	63.01	82.68	0.47	0.00	0.18	0.19	0.40	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	0.40	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, кг, г		С, мг	А, мг рет. экв.	Е, мг	Д, мг	В1, мг	В2, мг	В12, мг	В6, мг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Маг, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
БИТОННИ РУБЕЦЫНЕ 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	0,33	3,02	0,00	33,16	12,31	0,00	44,36	0,00	130,78	11,46	0,00	0,00	498	2004		
РАДЛА ГРЕЧНЕВАЯ РАСЫПЧАТАЯ	180	10,0	5,5	43,2	255,4	0,00	0,00	5,53	0,00	0,27	0,14	0,00	0,00	0,25	2,78	26,59	25,67	224,10	151,07	5,28	1,70	4,31	316,31	2,74	0,02	0,00	297	2004	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0,0	26,9	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	11,08	0,82	0,00	2,70	148,60	0,00	0,00	868	2002		
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	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					
		Завтрак																											

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур		
	Масса порции			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																							Углеводы, г	
ЗРАЗЫ ЛЕНИВЫЕ	100	12.3	16.9	8.7	308.9	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	51	
РИС ОТЕВРНОИ	180	5.6	1.3	36.1	103.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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	
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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1994
ХЛЕБ ЖИТО ПОДИРОВАНЫЙ	25	1.9	0.6	11.8	53.8	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
Итого за прием пищи:	505	20.1	18.9	80.4	569.1	24.00	31.08	0.82	0.00	0.07	0.01	0.00	0.00	0.32	1.50	19.44	104.97	38.21	1.78	0.04	113.78	165.88	18.22	0.01	0.01	
Всего за день:		20.1	18.9	80.4	569.1	24.00	31.08	0.82	0.00	0.07	0.01	0.00	0.00	0.32	1.50	19.44	104.97	38.21	1.78	0.04	113.78	165.88	18.22	0.01	0.01	

5 ДЕНЬ

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	В1, мкг	В2, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мкг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мкг	Zn, мкг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг								
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ 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	0.00	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	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	0.40	10.28	1.98	2.99	0.40	0.03	6.99	56.84	0.40	0.00	0.00	0.00	332	2004		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.1	23.8	95.6	0.80	0.40	0.13	0.00	0.01	0.00	0.00	0.02	0.05	0.00	0.25	0.00	6.68	34.56	10.83	0.50	0.00	103.94	60.16	17.92	0.00	0.01	631	2004		
ХЛЕБ ЖИТО ПОДПРОВАДНЫЙ	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	0.12	3.91	12.62	66.53	97.91	22.98	46.81	0.46	244.24	203.77	19.24	0.01	0.03			
Итого за прием пищи:	506	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											№ рецептуры	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	Мд, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
																										Итого за прием пищи:	Всего за день:				
КОЛЛЕТА РЫБНАЯ	100	13.9	16.1	38.7	310.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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	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	0.00	0.00	0.00	0.00	299	2002
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.2	0.0	14.0	95.1	0.04	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	685	2004	
ХЛЕБ ЖИТО (ОДИРОВАНЫЙ)	25	1.9	0.6	11.8	56.8	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01			
Итого за прием пищи:	520	20.1	18.5	86.9	545.6	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01			
Всего за день:		20.1	18.5	86.9	545.6	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	0.00	0.00	0.00	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 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					
БИТОЧКИ ПУШЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	8.1	12.4	14.1	222.1	0.51	2.01	0.00	0.00	0.11	0.11	0.00	0.00	0.33	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 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	0.00	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	12.88	7.42	5.73	0.74	0.00	2.74	25.84	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	0.00	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	20.2	18.4	83.1	592.3	0.55	2.01	5.53	0.00	0.41	0.26	0.00	0.33	6.11	26.59	78.49	278.39	167.63	51.29	1.70	241.77	413.77	20.66	0.02	0.01					
Всего за день:		20.2	18.4	83.1	592.3	0.55	2.01	5.53	0.00	0.41	0.26	0.00	0.33	6.11	26.59	78.49	278.39	167.63	51.29	1.70	241.77	413.77	20.66	0.02	0.01					
		Завтрак																												

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур							
	Масса порции			Углеводы, г	А, мкг рет. экв.	С, мг	Е, мкг	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						
	Белки, г	Жиры, г																													
Завтрак																															
КОТЛЕТА МЯСНАЯ "ОСОБАЯ"	100	12.2	12.6	15.3	278.8	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	0.00	474/3	1994		
РИС ОТВАРНОЙ	180	5.6	5.3	25.1	150.3	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.53	0.00	0.00	0.00	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	0.01	0.00	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	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	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01		
Итого за прием пищи:	505	20.0	18.6	77.0	585.9	24.00	31.08	0.82	0.00	0.07	0.01	0.00	0.32	1.50	19.44	104.97	38.21	1.78	0.04	113.78	165.88	18.22	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01			
Всего за день:		20.0	18.6	77.0	585.9	24.00	31.08	0.82	0.00	0.07	0.01	0.00	0.32	1.50	19.44	104.97	38.21	1.78	0.04	113.78	165.88	18.22	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		А, мкг реп. 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	К, мкг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг						
																									С, мг			С, мкг	В1, мкг	В2, мкг
Завтрак																														
КОФЕТА РЫБНАЯ	100	13.9	16.7	20.7	280.3	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	16	2015
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	4.1	1.8	22.4	120.5	13.24	0.13	0.00	0.14	0.16	0.00	0.40	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	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	0.10	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	1047	1983
ХЛЕБ ЖИТО МОДИРОВАННЫЙ	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	0.00	0.00	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:	505	20.2	19.2	77.1	560.9	63.01	82.68	0.47	0.00	0.18	0.19	0.00	0.40	1.79	10.71	86.90	152.25	47.24	2.40	0.71	140.44	909.02	29.74	0.04	0.00	0.00	0.01			
Всего за день:		20.2	19.2	77.1	560.9	63.01	82.68	0.47	0.00	0.18	0.19	0.00	0.40	1.79	10.71	86.90	152.25	47.24	2.40	0.71	140.44	909.02	29.74	0.04	0.00	0.01				

11 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, кJ, г		С, мг	А, мкг	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	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	12.2	12.4	26.1	299.9	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	0.00	498	2004	
РУС ОТВАРОМ	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	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	
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	25.94	0.00	0.00	0.00	695	2004	
Хлеб жито подпорожский	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	10.63	0.90	0.00	103.94	60.16	17.92	0.00	0.01				
Итого за прием пищи:	520	18.9	18.3	78.0	558.2	0.55	29.01	0.60	0.00	0.17	0.12	0.00	0.00	0.00	3.33	0.00	55.13	115.79	35.57	46.53	0.00	237.46	97.46	17.92	0.00	0.01			
Берно за день:		18.9	18.3	78.0	558.2	0.55	29.01	0.60	0.00	0.17	0.12	0.00	0.00	0.00	3.33	0.00	55.13	115.79	35.57	46.53	0.00	237.46	97.46	17.92	0.00	0.01			
		Завтрак																											

12 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества											№ рецептуры	Сборник рецептов				
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	А, мкг экв.	Е, мг	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	Li, мг			F, мг	Se, мг		
Завтрак																													
ЗРАЗЫ ЛЕНИВЫЕ	100	10.3	16.9	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	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	0.80	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 ПОДИРОВАННЫЙ	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	0.80	0.00	103.94	60.16	17.82	0.00	0.01				
Итого за прием пищи:	505	22.4	23.0	87.5	618.6	0.80	0.80	5.66	0.00	0.31	0.14	0.00	0.35	3.08	26.99	42.93	260.64	164.89	6.59	1.73	115.24	433.31	21.06	0.02	0.01				
Всего за день:		22.4	23.0	87.5	618.6	0.80	0.80	5.66	0.00	0.31	0.14	0.00	0.35	3.08	26.99	42.93	260.64	164.89	6.59	1.73	115.24	433.31	21.06	0.02	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	245,9	229,3	994,8	6942,7	189,27	324,76	24,92	0,00	2,42	1,56	0,00	2,61	30,66	152,36	716,28	1902,44	844,12	219,46	8,66	1941,92	5205,45	261,62	0,23	0,18				
Среднее значение за период	20,5	19,1	82,9	578,6	15,77	27,06	2,08	0,00	0,20	0,13	0,00	0,22	2,56	12,70	59,69	158,54	70,34	18,29	0,72	161,83	433,79	21,80	0,02	0,02				
Содержание белков, жиров, углеводов в Меню за период, в % от калорийности	14,2	29,7	56,1																									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
12-18 лет	510

