

СОГЛАСОВАНО
Директор КОГОВБУ Лицей № 9
г. Слободского



« 27 » 02 2025 г.

Е.А. Рыкова

Представитель родительского
комитета

« 27 » 02 2025 г.

Е.А. Черных

УТВЕРЖДАЮ
Председатель Совета
Слободского РайПО



« 27 » 02 2025 г.

Н.С. Коврова

Примерное 12-дневное меню питания детей в общеобразовательных учреждениях

7-11 лет

Весенне-летний период
Завтрак, обед

1 день

Сушка 7-Мес

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углево Ды, г						В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Сумма	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	l, мкг	F, мг	Se, мг				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	50	5.0	5.9	0.9	72.9	3.07	89.87	0.79	0.86	0.03	0.16	0.20	0.05	0.07	2.64	35.77	77.22	5.94	0.67	0.48	57.89	73.71	8.81	0.02	0.01	210	2015		
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС"	200	9.5	5.6	30.5	233.3	2.52	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	134.5	0.00	0.00	0.5	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	1.04	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	0.00	685	2004	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ	25	1.8	0.2	10.9	52.6	3.38	0.00	0.40	0.00	0.06	0.00	0.00	0.06	0.74	0.85	7.08	34.20	13.88	0.11	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ ЖИТО ИОДИРОВАННЫЙ	25	1.9	0.6	11.5	57.4	2.06	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	101.5	58.75	17.50	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	616	18.3	16.3	67.8	472.3	12.07	89.87	1.19	0.86	0.12	0.17	0.20	0.11	1.11	3.49	195.5	152.5	35.83	2.9	0.88	162.1	158.3	26.31	0.02	0.02				
Обед																													
САЛАТ ИЗ КАШЕЦНОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	3.1	4.6	51.3	16.38	19.98	1.32	0.00	0.01	0.02	0.00	0.01	0.21	1.08	29.39	16.69	8.88	0.35	0.21	452.6	161.4	1.46	0.01	0.00	0.00	45	2004	
СУТКАРГОФЕЛЬНЫЙ С БОЕВЫМИ	200	7.1	3.0	13.4	152.0	3.44	131.30	3.10	0.00	0.13	0.09	0.39	0.19	1.29	7.98	38.78	88.83	28.09	0.6	1.21	22.61	408.2	5.19	0.02	0.00	0.00	138/15	1994	
КОТЛЕТА МЯСНАЯ "ОСОБАЯ"	90	11.0	11.0	25.1	271.1	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	0.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	474/3	1994	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.2	32.7	186.2	0.00	0.00	1.07	0.00	0.07	0.02	0.00	0.08	0.50	10.19	13.68	40.80	7.64	0.96	0.36	2.11	62.78	0.76	0.01	0.01	0.01	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	0.08	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	11.5	57.4	0.01	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	101.5	58.75	17.50	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	740	28.4	26.8	101.4	774.1	19.87	151.28	5.49	0.00	0.24	0.14	0.39	0.28	2.30	19.23	101.0	187.5	60.30	3.73	1.73	581.5	717.0	24.91	0.04	0.02				
Всего за день:		44.7	43.1	169.2	1246.4	31.94	241.15	6.68	0.86	0.36	0.31	0.59	0.39	3.41	22.72	297.5	340.1	96.13	6.53	2.81	743.7	875.3	51.22	0.06	0.04				

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур				
	Масса порции	Жиры, г			Углеводы, г	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						
		Белки, г	Жиры, г																								Углеводы, г	С, мг	Вит. С, мг экв.	Вит. А, мкг рет. экв.
Завтрак																														
КАША РИСОВАЯ	200	6.9	5.1	1.8	92.0	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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
СЛОЖКА С КОРИЦЕЙ	75	6.1	11.3	44.8	296.8	4.1	9.98	1.07	0.11	0.08	0.05	0.02	0.02	0.61	20.70	12.54	52.64	8.56	0.61	0.41	25.19	77.18	1.77	0.01	0.02	0.01	0.01	0.02	67	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	0.14	1.80	117.4	104.5	28.89	0.86	0.69	51.71	207.2	9.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	642	1994
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ	25	1.8	0.2	10.9	52.6	3.38	0.00	0.40	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.74	0.85	34.20	13.68	1.01	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	500	18.4	19.5	80.4	572.2	13	27.68	1.47	0.11	0.17	0.19	0.02	0.06	1.49	23.35	137.0	191.4	51.13	2.50	1.49	76.90	284.4	10.77	0.01	0.02	0.01	0.02			
Обед																														
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0.8	3.4	4.7	51.1	2.33	0.93	1.59	0.00	0.01	0.02	0.00	0.04	0.10	7.57	21.37	23.00	11.64	0.75	0.24	27.00	167.6	4.07	0.01	0.00	0.01	0.00	0.00	52	2015
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТФЕЛЕМ	200	4.4	6.1	7.2	118.5	4.41	164.58	1.94	0.00	0.04	0.08	0.39	0.22	1.20	11.76	46.43	65.95	22.35	1.21	0.89	24.21	337.3	5.20	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	120/3	1994
КОТЛЕТА СЕМЕЙНАЯ	90	15.9	15.1	49.8	397.8	5.1	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	0.00	0.00	52	2015
КАРТФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	3.4	1.5	18.6	100.4	4.18	11.02	0.11	0.00	0.12	0.13	0.00	0.33	1.20	8.93	62.22	96.86	29.14	1.07	0.59	29.40	703.1	9.85	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	299	2002
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.3	0.1	22.2	91.4	4.00	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	1047	1983
ХЛЕБ ЖИТО ЯОДИРОВАННЫЙ	25	1.9	0.6	11.5	57.4	0.01	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	101.5	58.75	17.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01		
Итого за прием пищи:	725	26.7	26.8	114.1	816.6	20.03	245.97	3.98	0.00	0.21	0.26	0.39	0.59	2.84	28.26	141.9	221.0	75.15	4.14	1.72	183.3	1272	36.62	0.07	0.01	0.01	0.01			
Всего за день:		45.1	46.3	184.4	1388.9	33.03	273.55	5.45	0.11	0.38	0.45	0.41	0.67	4.33	51.61	1	425.4	128.2	6.64	3.21	280.2	1556	47.39	0.08	0.03	0.03				

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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						
																									С, мг			С, мг энв.	С, мг	С, мг энв.
Завтрак																														
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	75	0.8	7.2	4.6	84.2	2.59	120.57	3.26	0.00	0.02	0.00	0.08	0.00	0.00	0.28	4.50	14.24	25.17	11.07	0.51	0.24	133.6	176.4	2.35	0.00	0.00	0.00	0.00	67	2015
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	12.8	11.7	38.0	323.3	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	204	2015
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/	0.3	0.0	14.2	58.2	1.16	0.11	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.07	0.63	15.52	8.61	6.56	0.80	0.01	3.58	37.27	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	685	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ	25	1.8	0.2	10.9	52.6	3.38	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00	0.74	0.85	7.09	34.20	13.68	1.01	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	522	16.6	19.1	67.9	618.3	12.13	120.68	3.66	0.00	0.02	0.00	0.14	0.00	0.03	1.09	5.98	36.85	68.16	31.31	2.42	0.65	137.2	213.6	2.35	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																														
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.7	5.7	3.9	67.3	2.07	96.45	2.60	0.00	0.02	0.00	0.07	0.00	0.01	0.24	3.59	11.35	20.07	8.82	0.42	0.19	106.4	140.7	1.86	0.00	0.00	0.00	0.00	67	2015
СУП "КРЕСТЬЯНСКИЙ" С КРУПКОЙ	200	4.4	7.3	10.4	123.8	6.18	136.21	0.22	0.00	0.05	0.06	0.39	0.18	0.00	1.10	7.85	39.12	56.75	19.94	1.02	0.59	28.66	249.2	4.36	0.02	0.00	0.00	134	2004	
БРАУЗЫ ЛЕНИВЫЕ	90	12.1	4.4	7.8	169.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.3	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	51	2015
РИС ОТВАРНОЙ	150	4.7	6.0	46.7	252.7	0.00	0.00	0.31	0.00	0.05	0.03	0.00	0.12	0.00	0.89	13.16	19.10	95.02	33.10	0.68	0.89	10.86	69.95	0.97	0.03	0.01	0.00	287	1994	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.3	0.1	23.8	98.1	12.00	4.08	0.22	0.00	0.01	0.00	0.04	0.00	0.07	1.50	10.15	8.91	8.37	0.35	0.04	9.84	105.7	0.30	0.01	0.00	0.00	862	2002		
ХЛЕБ ЖИТО ЯОДИРОВАННЫЙ	25	1.9	0.6	11.8	58.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.26	0.00	6.68	34.56	10.83	0.90	0.03	103.9	60.16	17.92	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	725	24.0	24.1	104.4	769.7	20.25	236.74	3.35	0.00	0.16	0.11	0.39	0.41	0.11	2.56	26.20	86.40	225.3	81.06	3.67	2.10	256.5	625.8	25.41	0.06	0.00	0.00			
Всего за день:	39.6	43.2	172.3	1 288.0	32.36	357.42	7.01	0.00	0.25	0.14	0.39	0.55	3.64	32.16	123.2	293.4	610.9	2.75	6.09	2.75	396.8	839.5	27.76	0.06	0.00	0.00				

5 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	Витамины						В12, мкг	В6, мкг	РР, мкг	Углеводы	Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углево. д.г., г						ккал	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В5, мг	В9, мкг					Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	l, мкг	F, мг	Se, мг			
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ И РАСТ. МАСЛОМ	60	0,8	3,9	5,8	59,6	3,08	0,84	1,73	0,00	0,03	0,02	0,00	0,12	0,38	3,43	8,41	22,67	8,33	0,41	0,19	2,42	211,1	1,96	0,01	0,00	0,00	31/1	2011				
ОДАРЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/30	11,2	11,5	42,2	315,0	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	891	1994				
КОФЕИННЫЙ 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	67,56	65,92	18,63	0,55	0,20	29,29	110,3	4,50	0,00	0,00	0,00	762	1997				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ	25	1,8	0,5	11,2	54,9	0,01	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	59,50	48,25	1,40	0,00	0,00	0,00						
Итого за прием пищи:	515	18,0	17,1	83,4	544,1	12,35	9,64	2,56	0,00	0,12	0,12	0,00	0,19	1,33	10,68	82,69	118,9	39,11	2,85	0,73	125,2	367,7	7,86	0,01	0,00							
Завтрак																																
Обед																																
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ И РАСТ. МАСЛОМ	60	0,8	3,9	5,8	59,6	3,08	0,84	1,73	0,00	0,03	0,02	0,00	0,12	0,38	3,43	8,41	22,67	8,33	0,41	0,19	2,42	211,1	1,96	0,01	0,00	0,00	31/1	2011				
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	4,0	8,0	7,1	115,5	5,42	146,85	1,91	0,00	0,02	0,06	0,39	0,15	0,87	9,64	40,61	58,88	19,08	0,15	0,84	34,06	241,3	5,56	0,02	0,00	0,00	110	1994				
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	11,0	10,2	20,7	200,1	0,46	1,81	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	2,72	0,00	29,47	11,09	0,00	0,00	0,96	0,00	117,8	10,32	0,00	0,00	0,00	0,00	498	2004				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,2	32,7	186,2	9,01	0,00	1,07	0,00	0,07	0,02	0,00	0,08	0,50	10,19	13,68	40,90	7,04	0,96	0,39	2,11	62,78	0,76	0,01	0,01	0,01	332	2004				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,1	23,8	95,6	0,90	0,80	0,13	0,00	0,01	0,00	0,00	0,02	0,40	10,28	1,88	2,89	0,40	0,03	5,99	56,84	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	631	2004				
ХЛЕБ ЖИТО ПОДРОВАННЫЙ	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	103,9	60,16	17,92	0,00	0,01	0,01						
Итого за прием пищи:	725	23,2	27,0	102,0	715,8	18,77	150,10	4,84	0,00	0,26	0,20	0,39	0,37	4,77	23,66	109,3	170,0	48,67	3,78	1,42	267,3	642,5	26,60	0,04	0,02							
Всего за день:		39,2	44,1	185,3	1289,8	31,12	159,74	7,40	0,00	0,38	0,32	0,39	0,56	6,10	34,34	192,1	289,0	87,98	6,64	2,15	392,5	1010	34,46	0,05	0,02							

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Липидные вещества			Энергетическая ценность ккал	С, мг	А, мкг экв.	Е, мг	Д, мкг	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углево Ды, г						В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Св. Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	l, мкг	F, мкг			Si, мг			
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	3.1	4.6	51.3	14.38	19.98	1.32	0.00	0.01	0.02	0.00	0.01	0.21	1.08	29.38	16.68	8.88	0.35	0.21	452.6	161.4	1.46	0.01	0.00	45	2004		
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	13.8	15.7	38.0	343.3	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	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	204	22015	
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	0.00	0.00	685	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНОСКИЙ	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	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	500	18.7	18.2	87.8	505.6	14.42	19.98	2.15	0.00	0.06	0.05	0.00	0.08	0.89	8.33	48.37	54.49	26.74	2.99	0.53	548.8	233.5	2.86	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	
Обед																													
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	3.1	4.6	51.3	10.38	19.98	1.32	0.00	0.01	0.02	0.00	0.01	0.21	1.08	29.38	16.68	8.88	0.35	0.21	452.6	161.4	1.46	0.01	0.00	45	2004		
ШИША СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	4.4	6.1	7.2	118.5	8.41	184.58	1.94	0.00	0.04	0.08	0.39	0.22	1.20	11.76	46.43	65.95	22.35	0.31	0.69	24.21	337.3	5.20	0.03	0.00	120.3	1994		
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	10.0	6.2	30.7	210.1	0.46	1.81	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	2.72	0.00	29.87	11.09	0.00	0.47	0.00	117.8	10.32	0.00	0.00	0.00	0.00	489	2004	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.3	4.5	36.0	212.8	0.00	0.00	4.60	0.00	0.23	0.12	0.00	0.28	2.32	22.18	21.64	185.7	5.73	0.74	1.43	3.59	283.5	2.28	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	0.00	0.00	0.00	
ХЛЕБ ЖИТО ИОДИРОВАННЫЙ	25	1.9	0.6	11.8	58.8	0.01	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	0.00	6.68	34.58	10.83	0.90	0.00	2.74	25.84	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	740	25.8	24.4	104.4	707.6	13.3	186.57	7.85	0.00	0.41	0.33	0.39	0.51	6.76	34.99	146.8	322.4	17.92	3.68	2.52	704.9	858.5	28.86	0.06	0.01	0.01	0.01		
Всего за день:	42.5	43.6	172.2	1 213.2	33.72	206.95	10.01	0.00	0.47	0.36	0.39	0.59	7.65	43.32	195.0	376.9	200.3	6.67	3.07	76	09	29.72	0.07	0.01	0.01	0.01	0.01		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов					
	Белки, Жиры, г			Углеводы, г	С, мг	А, мкг рв. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fе, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мкг			Se, мг				
	Масса порции	Белки, г																									Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	А, мкг рв. экв.
Завтрак																														
КАША ЯЧНЕВАЯ	200	8.9	6.9	2.3	107.0	7.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	174	2015
ПИРОГ СМЕТАННЫЙ	75	4.4	6.7	47.4	262.0	5.03	30.12	0.17	0.00	0.06	0.04	0.00	0.00	0.37	9.97	26.67	42.29	7.17	0.39	0.33	12.80	73.20	2.81	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	60	2018
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	117.4	104.5	28.89	0.88	0.68	51.71	207.2	9.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	642	1994
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ	25	1.8	0.5	11.2	54.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.05	0.02	0.00	0.07	0.62	7.25	6.30	30.36	12.15	0.90	0.34	93.50	46.25	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	500	18.7	17.0	83.7	554.7	12.55	47.82	1.00	0.00	0.14	0.20	0.00	0.07	1.13	19.02	150.4	177.2	48.21	2.47	1.35	158.0	326.7	13.21	0.01	0.01	0.01	0.01			
Обед																														
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ(ОТВАРНОЙ)	60	0.8	3.4	4.7	51.1	2.33	0.93	1.59	0.00	0.01	0.02	0.00	0.04	0.10	7.57	21.37	23.00	11.64	0.75	0.24	27.00	167.6	4.07	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	52	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОЕВЫМИ	200	7.1	8.0	13.4	152.0	3.44	131.30	3.10	0.00	0.13	0.09	0.39	0.19	1.29	7.96	38.76	88.83	28.09	1.51	1.21	22.61	408.2	5.19	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	138/3	1994
КОТЛЕТА МЯСНАЯ "ОСОБАГ"	90	11.0	6.0	11.1	161.1	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	0.00	0.00	0.00	474/3	1994
РИС ОТВАРНОЙ	150	4.7	6.0	46.7	252.7	0.00	0.00	0.31	0.00	0.05	0.03	0.00	0.12	0.89	13.16	19.10	95.02	33.10	0.68	0.98	10.86	69.95	0.97	0.03	0.01	0.00	0.00	0.00	297	1994
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.3	0.1	23.8	98.1	15.00	4.08	0.22	0.00	0.01	0.01	0.00	0.04	0.07	1.50	10.15	8.91	8.37	0.36	0.04	9.84	105.7	0.30	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	862	2002
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	2.60	30.19	96.03	92.03	4.2	2.47	174.0	811.7	28.45	0.07	0.02	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	725	25.8	24.1	111.5	773.6	20.77	136.31	5.22	0.00	0.23	0.15	0.39	0.39	3.73	49.21	245.4	427.5	140.2	6.67	3.82	332.0	1138.	41.66	0.03	0.03	0.03	0.03	6	51	
Всего за день:																														

9 день

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины														Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Содин-евия кислота, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	И, мкг	Ф, мг	Se, мг	Туры					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫМ	50	5,0	5,9	0,9	72,9	8,07	89,87	0,79	0,86	0,03	0,16	0,20	0,05	0,07	2,64	35,77	77,22	5,94	0,37	0,48	57,89	73,71	8,81	0,02	0,01	210	2015				
КАША ПШЕННАЯ	200	7,2	5,3	31,4	232,3	4,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	117,2	0,00	0,00	0,13	0,01	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,68	7,42	5,73	0,14	0,00	2,74	25,84	0,00	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	6,39	30,38	12,15	0,90	0,34	93,50	46,25	1,40	0,00	0,00	0,00					
ХЛЕБ ЖИТО ПОДПРОВАЧНЫЙ	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	101,5	58,75	17,50	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	516	16,0	16,2	69,0	473,6	12,60	89,87	1,62	0,86	0,11	0,19	0,20	0,12	0,99	9,89	78,4	148,7	34,40	2,42	0,82	255,6	204,5	27,71	0,02	0,02						
Обед																															
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕННЫМ ЛУКОМ	60	1,0	9,2	6,9	113,5	6,25	31,03	3,91	0,00	0,04	0,04	0,00	0,14	0,49	5,17	13,00	25,70	10,81	0,49	0,19	3,12	27,5,5	2,22	0,02	0,00	0,00	52	2004			
СУЛТАР ОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200/12	3,7	2,8	13,9	92,0	7,30	123,69	0,99	0,00	0,08	0,08	0,00	0,23	0,99	8,21	19,68	53,81	21,65	0,89	0,38	0,00	0,00	4,86	0,00	0,00	0,00	178,3	1997			
КОТЛЕТА СЕМЕЙНАЯ	90	13,9	10,1	19,8	247,8	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	150	5,4	4,2	32,7	186,2	2,00	0,00	1,07	0,00	0,07	0,02	0,00	0,08	0,50	10,19	13,68	40,90	7,64	0,96	0,36	2,11	62,78	0,76	0,01	0,01	0,01	33,2	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	21,08	16,92	11,88	0,82	0,00	2,70	148,6	0,00	0,00	0,00	0,00	898	2002			
ХЛЕБ ЖИТО ПОДПРОВАЧНЫЙ	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	6,48	34,56	10,43	0,90	0,00	103,9	60,46	17,82	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	737	28,3	26,9	114,0	821,1	18,77	178,36	6,43	0,00	0,22	0,16	0,00	0,45	2,48	23,57	74,10	171,8	62,82	4,16	0,83	111,8	547,0	25,76	0,03	0,01	0,01					
Всего за день:	423	43,1	43,1	183,0	1 294,7	31,37	268,23	8,05	0,86	0,33	0,35	0,20	0,57	3,47	33,46	252,5	320,8	97,22	6,58	1,75	367,5	751,5	53,47	0,05	0,04						

12 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	С, мг	А, мкг рети. экв.	Е, мг	Д, мкг	Витамины						Сумм. ксил. мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник к рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углево. Дв, г						В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Кальц. мг					Ca,	P,	Mg,	Fe,	Zn,	Na,			K, мг
КАША РИСОВАЯ	200	7.9	5.1	4.8	102.0	7.52	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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	
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	75	5.6	10.2	42.2	276.0	5.00	3.74	0.38	0.04	0.07	0.04	0.01	0.01	0.60	21.04	13.27	48.18	8.50	0.56	0.40	23.84	73.71	1.17	0.01	0.02	769	2004	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/	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	15.52	8.81	6.56	0.80	0.01	3.58	37.27	0.00	0.00	0.00	695	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	51.50	46.25	1.40	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	522	15.6	15.8	72.3	491.1	13.68	3.85	1.21	0.04	0.12	0.07	0.01	0.08	1.29	28.92	152.7	87.37	27.21	2.67	0.75	120.9	157.2	2.57	0.01	0.02			
Обед																												
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ/ОТВАРНОЙ	60	0.8	3.4	4.7	51.1	2.33	0.93	1.59	0.00	0.01	0.02	0.00	0.04	0.10	7.57	21.37	23.00	11.64	0.75	0.24	27.00	167.6	4.07	0.01	0.00	52	2015	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3.3	6.1	2.1	76.6	3.60	128.38	1.82	0.00	0.02	0.04	0.39	0.10	0.78	5.02	25.17	42.21	11.73	0.72	0.89	37.24	115.0	2.20	0.01	0.00	99	2015	
ЗРАНЫ ПШЕНИЧНЫЕ	90	11.1	9.4	27.8	289.2	8.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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 РАССОЛ/ЧАТАЯ	150	8.3	4.5	36.0	212.8	4.00	0.00	4.60	0.00	0.23	0.12	0.00	0.28	2.32	22.15	21.64	186.7	7.09	1.41	1.42	3.59	263.5	2.28	0.02	0.00	287	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	0.01	6.99	58.84	0.40	0.00	0.00	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	0.28	0.00	6.68	34.56	10.83	0.90	0.09	103.9	60.16	17.92	0.00	0.00	0.01		
Итого за прием пищи:	725	28.7	24.1	106.2	764.0	18.73	130.11	8.24	0.00	0.30	0.18	0.39	0.44	3.50	35.14	85.14	288.4	70.7	4.18	2.38	178.7	683.1	28.87	0.04	0.01			
Всего за день:		41.2	40.0	178.5	1285.1	32.41	133.96	9.45	0.04	0.42	0.25	0.40	0.52	4.79	64.06	237.9	375.8	70.2	6.85	3.13	299.6	820.4	29.44	0.05	0.03			

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур			
	Масса порции, г	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
Завтрак																										
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СТУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	50/15	7.3	5.0	6.2	96.9	7.08	21.09	0.68	0.02	0.09	0.01	0.00	0.21	0.72	61.52	86.59	10.10	0.31	0.18	25.79	55.02	0.35	0.01	0.01	223	2015
КАША МАННАЯ	200	7.6	11.1	39.8	292.9	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	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	0.01	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 ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ	25	1.8	0.5	11.2	54.9	0.00	0.00	0.03	0.00	0.05	0.02	0.00	0.07	0.62	6.30	30.38	12.15	0.90	0.34	93.50	46.25	1.40	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	505	17.1	16.6	71.2	500.8	12.12	21.09	1.51	0.02	0.07	0.12	0.07	0.89	7.97	80.50	124.3	27.98	2.95	0.52	122.0	127.1	1.75	0.01	0.01		
Обед																										
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ И РАСТ. МАСЛОМ	60	0.8	3.9	9.8	59.6	3.08	0.84	1.73	0.00	0.02	0.00	0.12	0.38	3.43	8.41	22.67	8.33	0.41	0.19	2.42	211.1	1.96	0.01	0.00	31/1	2011
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	4.0	6.0	7.1	115.5	5.42	146.65	1.91	0.00	0.02	0.06	0.39	0.15	0.87	9.64	40.61	18.08	0.15	0.64	34.06	241.3	5.56	0.02	0.00	110	1994
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	12.0	5.2	20.7	160.1	5.46	1.81	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	2.72	0.00	29.87	11.09	0.00	0.96	0.00	117.8	10.32	0.00	0.00	0.00	498	2004
РИС ОТВАРНОЙ	150	4.7	6.0	48.7	252.7	5.00	0.00	0.31	0.00	0.05	0.03	0.00	0.12	0.89	13.16	19.10	95.02	33.10	0.68	0.94	10.66	69.95	0.97	0.03	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	0.05	0.00	12.68	7.42	5.73	0.74	0.00	2.74	25.84	0.00	0.00	685	2004
ХЛЕБ ЖИТО МОДИРОВАННЫЙ	25	1.9	0.6	11.8	56.8	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	103.9	60.16	17.92	0.00	0.01		
Итого за прием пищи:	740	23.6	23.7	105.2	722.7	19.00	149.30	3.95	0.00	0.23	0.22	0.39	5.17	26.23	117.3	229.6	77.07	3.84	2.01	271.6	618.7	26.41	0.06	0.02		
Всего за день:		40.6	40.3	177.3	1 223.5	31.12	170.39	5.46	0.02	0.30	0.34	0.40	0.46	6.05	34.20	197.6	354.0	6.79	2.53	393.6	745.8	28.16	0.07	0.03		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины														Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	А, мкг рет. эвв.	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	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Итого за весь период	507,9	516,8	2179,1	15308,1	386	3 532,70	89,0	2,27	4,95	4,21	4,82	6,54	61,77	480,86	2 213,8	4 413,6	1 559,2	78,7	32,6	5 591,8	12 219,7	447,2	0,75	0,31				
Среднее значение за период	42,3	43,1	181,6	1 292,3	32,17	294,39	7,42	0,19	0,41	0,35	0,40	0,55	5,15	40,07	226,15	367,82	129,94	6,56	2,72	465,99	1 018,31	37,27	0,06	0,03				
Содержание Белков, жиров Углеводов в меню за период в %	13,1	30,0	56,9																									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	511	731

