

СОГЛАСОВАНО

Директор КОГОБУ Лицей № 9
г. Слободского



Представитель родительского
комитета

С.В. Черных
«*Слободск*» 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Совета
Слободского РайПО



Н.С. Коврова
/Коврова Н. С.
2023 г.

Примерное 12-дневное меню

питания детей в общеобразовательных

учреждениях

12-18 лет

Осенне — зимний период 2022-2023 г.

Завтрак

(для детей из многодетных и малообеспеченных семей)

1 ДЕНЬ

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рети. экв.	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. бл, г				Завтрак	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мкг	Фолиевая кислота, мкг	Св, мг	Р, мг	Мг, мг	Са, мг	К, мг	Na, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мкг	Se, мг			
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	200	12.6	12.5	39.0	320.5	0.50	0.10	0.80	0.10	0.20	0.10	0.00	0.10	0.00	0.10	0.40	9.20	135.30	201.50	20.30	0.50	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	302	2004
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК	5	0.1	3.4	0.1	29.8	0.00	0.00	0.11	0.08	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.35	0.75	0.00	0.00	0.00	41	2002
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ	200	3.5	2.4	26.4	138.9	0.52	17.60	0.00	0.00	0.05	0.14	0.00	0.00	0.00	0.37	0.00	119.92	105.42	24.48	0.59	0.40	53.84	183.20	9.00	0.00	0.00	0.00	762	1997
Итого за прием пищи:	25	1.8	0.5	11.2	54.9	0.00	0.00	0.83	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	0.00	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	18.0	18.7	76.7	544.0	1.02	41.30	1.74	0.18	0.30	0.27	0.00	0.17	0.17	1.39	16.45	282.05	339.16	56.93	2.00	2.35	147.69	230.20	10.41	0.00	0.00			
Итого за день:		18.0	18.7	76.7	544.0	1.02	41.30	1.74	0.18	0.30	0.27	0.00	0.17	0.17	1.39	16.45	282.05	339.16	56.93	2.00	2.35	147.69	230.20	10.41	0.00	0.00			

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рети. экв.	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур					
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в.ч, г				Заправка	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мкг	Фолиевая кислота, мкг	С1, мкг	Р, мкг	Мg, мкг	Ca, мкг	Zn, мкг	Na, мкг	K, мкг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг								
КАША ПИСОВАЯ	200	16.1	14.8	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	0.00	0.00	0.00	184	2004				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0.1	3.4	0.1	29.8	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	200/7	0.3	0.0	14.2	58.2	1.16	0.11	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	437	18.2	18.7	77.3	530.0	1.16	23.71	0.94	0.08	0.05	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Всего за день:		18.2	18.7	77.3	530.0	1.16	23.71	0.94	0.08	0.05	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														№ рецеп-туры	Сборник рецептур																
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, мг, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	К, мг			Na, мг	Cl, мг	Fe, мг	Zn, мг	Ni, мг	К, мг	Ca, мг	Li, мг	F, мг	Se, мг						
КАША МАННАЯ	200	13.6	12.9	39.6	326.5	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	311	2004			
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0.1	3.4	0.1	29.8	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	41	2002	
КОРЕЙСКИЙ НАПИТОК	200	3.5	2.4	26.4	138.9	0.52	17.60	0.00	0.00	0.05	0.14	0.08	0.00	0.37	0.00	119.92	106.42	24.48	0.59	0.40	53.84	183.20	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	762	1997
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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	430	19.0	19.1	77.3	550.0	0.52	41.20	0.94	0.08	0.10	0.17	0.00	0.07	0.99	0.00	7.25	126.76	137.66	36.63	1.50	0.75	147.69	230.20	10.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Всего за день:	19.0	19.1	77.3	550.0	0.52	41.20	0.94	0.08	0.10	0.17	0.00	0.07	0.99	0.00	7.25	126.76	137.66	36.63	1.50	0.75	147.69	230.20	10.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. б., г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	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	С, мг	Se, мг								
КАША ПШЕНИЧНАЯ	200	13.1	10.9	43.2	336.6	0.00	105.00	0.00	0.00	0.54	0.23	0.00	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	0.00	0.00	0.00	0.00	311	2004
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0.1	3.4	0.1	29.8	0.00	23.60	0.11	0.08	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.54	0.86	0.00	0.07	0.01	0.35	0.75	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	41	2002
КАША 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	1.90	117.23	104.58	28.89	0.88	0.68	51.71	207.29	9.00	0.00	0.00	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	0.83	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	0.07	7.25	6.30	30.38	12.15	0.90	0.34	93.50	46.35	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	430	18.6	17.7	77.3	552.1	0.52	146.30	0.94	0.08	0.62	0.40	0.00	0.00	0.07	3.88	9.05	145.13	270.42	41.04	4.05	1.03	145.56	254.29	10.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Всего за день:	18.6	17.7	77.3	552.1	0.52	146.30	0.94	0.08	0.62	0.40	0.00	0.00	0.07	3.88	9.05	145.13	270.42	41.04	4.05	1.03	145.56	254.29	10.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	А, мкг рет. акт.	Е, мкг	Д, мкг	В1, мкг	В2, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мкг	Фолиевая кислота, мкг	Фосфор, мг	Св, мг	Р, мг	Мg, мг	Ca, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
КАША "7 ЗЛАКОВ" (ЛУК СТОП)	200	16,2	14,8	50,8	402,3	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	262/3	1994
МАСЛО сливочное	5	0,1	3,4	0,1	29,8	0,00	23,60	0,11	0,08	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	0,35	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	41	2002	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,77	25,85	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	430	18,3	18,7	76,0	543,1	0,04	23,60	0,94	0,08	0,05	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Всего за день:		18,3	18,7	76,0	543,1	0,04	23,60	0,94	0,08	0,05	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Са, г		С, мг	А, мкг рети. экв.	Е, мг	Д, мг	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				
																										Заправка	В1, мг		
КАША ОВСОБЯЯ ТЕРЮЛЕС	200	12,6	12,5	39,0	320,5	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	0,00	302	2004	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0,1	3,4	0,1	28,8	0,00	0,11	0,08	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,54	0,86	0,00	0,01	0,01	0,35	0,75	0,00	0,00	0,00	41	2002		
КОФЕЛИНЬИ НАПИТОК	200	3,5	2,4	26,4	138,9	0,52	17,60	0,00	0,00	0,05	0,14	0,00	0,00	0,37	119,92	106,42	24,48	0,59	0,40	53,84	183,20	9,00	0,00	0,00	0,00	782	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	91,50	46,28	1,40	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	430	18,0	18,7	76,7	544,0	1,02	41,30	1,74	0,18	0,30	0,27	0,00	0,17	1,39	16,45	282,06	339,16	56,93	2,00	2,35	147,69	230,20	10,41	0,00	0,00				
Белок за день:	18,0	18,7	76,7	544,0	1,02	41,30	1,74	0,18	0,30	0,30	0,27	0,00	0,17	1,39	16,45	282,06	339,16	56,93	2,00	2,35	147,69	230,20	10,41	0,00	0,00				

10 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Са, г		С, мг	А, мкг рр. суб.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В8, мкг	РР, мкг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
КАША РИСОВАЯ	200	16,1	14,8	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	0,00	184	2004			
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0,1	3,4	0,1	28,8	0,00	0,00	0,11	0,08	0,00	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	0,00	0,00	41	2002		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	93,50	48,25	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	430	18,2	18,7	77,1	627,9	0,04	0,00	23,80	0,94	0,05	0,04	0,00	0,07	0,68	7,25	19,69	38,65	17,91	1,65	0,35	96,62	72,85	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		18,2	18,7	77,1	627,9	0,04	0,00	23,80	0,94	0,05	0,04	0,00	0,07	0,68	7,25	19,69	38,65	17,91	1,65	0,35	96,62	72,85	1,40	0,00	0,00	0,00	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	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Итого за весь период	227,5	226,1	934,8	6628,0	7,30	626,02	12,88	1,16	2,39	2,12	1,04	16,75	113,86	1 348,82	1 883,77	419,01	25,45	11,54	1 536,58	2 181,86	84,32	0,00	0,00				
Среднее значение за период	19,0	18,8	77,9	552,3	0,61	52,17	1,07	0,10	0,20	0,18	0,09	1,40	9,49	112,40	156,98	34,92	2,12	0,96	128,05	181,82	7,03	0,00	0,00				
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период, в % от калорийности	13,7	30,7	55,6																								

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст Детей	Загрузка
12-18 лет	431