


СОГЛАСОВАНО

Директор КОГОБУ Лицей № 9
г. Слободского

 / Мухоморова
« 13 » 11 2023 г.

Представитель родительского
комитета
 / И.В. Иванова
« 13 » 11 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

Председатель Совета
Слободского РайПО


/ Коврова Н. С.
2023 г.

Примерное 12-дневное меню питания детей в общеобразовательных учреждениях

7-11 лет

Осенне-зимний период
Завтрак, обед

МЕНЮ

7-11 лет



1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день
Завтрак					
КОТЛЕТЫ ОСОБЫЕ 90	ОЛАДЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 150/30	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 75/15	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 90	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 200/10
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 125/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	ПОЛОСКА СЛОЕНАЯ 40
ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 25/10	ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ 25	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200
ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 25		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ 25		ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ 25
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 60	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ 60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	СУП "КРЕСТЬЯНСКИЙ" С КРУТОЙ 200	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 200
КОТЛЕТЫ ОСОБЫЕ 90	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 90	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 90	ЗРАЗЫ ЛЕНИВЫЕ 90	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 90	КОТЛЕТА СЕМЕЙНАЯ 90
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	РИС ОТВАРНОЙ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 150
ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	СОУС ТОМАТНЫЙ 30	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200/15
ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 25	ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 25	ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 25	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 200	ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 25	ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 25



МЕНЮ

7-11 лет

7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
Завтрак					
МАКАРОНЫ С СЫРОМ 200	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 200/10	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 90	ОЛАДЫ СО СТУШЕННЫМ МОЛОКОМ 150/30	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 200/10
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	ПИРОГ СМЕТАННЫЙ 75	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" 75
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ 25	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 25/10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ 25	КАКАО С МОЛОКОМ 200
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ 25	ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 25			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ 25
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ 60	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 60
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 200/12	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 200
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 90	КОТЛЕТА МЯСНАЯ "ОСОБАЯ" 90	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 90	КОТЛЕТА СЕМЕЙНАЯ 90	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 90	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 90/30
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСРЫПЧАТАЯ 150	РИС ОТВАРНОЙ 150	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	РИС ОТВАРНОЙ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСРЫПЧАТАЯ 150
СОУС ТОМАТНЫЙ 30	СОУС ТОМАТНЫЙ 30	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	СОУС ТОМАТНЫЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 200/15
ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 200	ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 25	ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 25	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 25
ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 25	ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 25			ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 25	

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг (ретинол)	Е, мкг	Д, мкг	В1, мкг	В2, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мкг	Фолиевая кислота, мкг	Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г												Кальций, г	К, мг	Na, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мкг	Se, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг		
КОТЛЕТЫ ОСОБЫЕ	90	11.0	12.0	24.1	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	47/4/3	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	40.90	7.64	0.96	0.36	2.11	62.78	0.76	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	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00	12.68	7.42	6.73	0.74	0.00	2.74	25.84	0.00	0.00	689	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	0.90	0.00	103.94	60.16	17.92	0.00	0.01		
Итого за прием пищи:	480	18.5	16.8	82.7	572.2	0.04	0.00	1.07	0.00	0.10	0.03	0.00	0.08	0.81	10.19	33.04	82.88	24.20	2.60	0.36	108.79	148.78	18.68	0.01	0.02		
Обед																											
САЛАТ ИЗ БЕЛКОЧАНОЙ КАПУСТЫ	60	0.9	2.9	5.1	48.9	8.65	97.14	1.33	0.00	0.01	0.02	0.00	0.08	0.33	5.28	23.28	16.24	8.87	0.47	0.21	7.45	99.78	1.72	0.00	0.00	45	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	7.1	8.0	13.4	152.0	3.44	131.30	3.10	0.00	0.13	0.08	0.39	0.19	1.29	7.96	36.76	88.83	28.09	1.81	1.21	22.61	408.27	5.19	0.02	0.00	138/3	1994
КОТЛЕТЫ ОСОБЫЕ	90	11.0	12.0	24.1	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	47/4/3	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	40.90	7.64	0.96	0.36	2.11	62.78	0.76	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	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00	12.68	7.42	6.73	0.74	0.00	2.74	25.84	0.00	0.00	689	2004	
ХЛЕБ ЖИТО ПОДИРОВАННЫЙ	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	10.98	0.88	0.00	101.50	58.75	17.50	0.00	0.01		
Итого за прием пищи:	740	26.4	27.6	100.9	771.6	12.13	228.44	5.50	0.00	0.24	0.14	0.39	0.35	2.42	23.43	94.93	187.14	60.91	4.86	1.78	136.41	655.42	25.17	0.03	0.02		
Всего за день:		44.8	44.4	193.5	1343.8	12.17	228.44	6.57	0.00	0.34	0.17	0.39	0.43	3.23	33.62	127.97	270.02	85.11	7.46	2.14	245.20	804.20	43.85	0.04	0.04		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав														№ реп-центур	Сборник реп-центур							
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	А, мкг рет. эмв.	Е, мг	Д, мг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мкг	Фолиевая кислота, мкг	С, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг			Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
ЗАПЕКАЧКА ИЗ ТВОРОГА СО СЛИВНЫМ МОЛОКОМ	75/15	12.1	12.0	21.2	273.8	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	223	2015	
КАША ПШЕННАЯ ЖИРНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	125/5	4.4	4.1	21.7	138.1	0.32	10.74	0.63	0.00	0.10	0.09	0.00	0.13	0.35	9.76	76.25	101.12	26.47	0.73	0.65	33.67	140.85	6.59	0.01	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	0.05	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	0.2	10.9	52.6	3.38	0.00	0.40	0.00	0.06	0.00	0.00	0.06	0.74	0.85	7.09	34.20	13.68	1.01	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	480	18.5	16.3	67.8	520.6	3.74	10.74	1.03	0.00	0.16	0.10	0.00	0.19	1.15	10.61	96.02	142.74	45.88	2.48	1.05	36.41	166.69	6.59	0.01	0.00			
Обед																												
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	1.0	3.0	6.6	66.5	8.25	241.52	1.46	0.00	0.02	0.03	0.00	0.09	0.39	5.74	28.65	20.71	12.15	0.80	0.24	12.27	143.82	2.25	0.01	0.00	21	2014	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3.9	6.3	6.5	100.3	0.49	140.00	1.34	0.00	0.02	0.04	0.00	0.09	0.74	4.30	32.39	45.21	9.96	0.67	0.68	16.86	100.10	2.74	0.01	0.00	1393	1994	
ВИТОНКИ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	11.0	11.2	10.7	200.1	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	39.96	0.00	117.82	10.32	0.00	0.00	0.00	498	2004	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.3	4.5	36.0	212.8	0.00	0.00	4.60	0.00	0.23	0.00	0.28	2.32	22.15	21.64	186.70	126.85	4.41	1.42	3.59	263.52	2.28	0.02	0.00	297	2004		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.4	0.0	0.22	23.68	0.46	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	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	868	2002	
ХЛЕБ ЖИТО МОДИРОВАЛЬНЫЙ	25	1.9	0.6	11.5	57.4	9.42	407.01	7.86	0.00	0.00	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			
Итого за прием пищи:	725	26.5	26.8	100.5	750.0	407.01	417.75	8.89	0.00	0.40	0.31	0.00	0.46	6.66	32.19	130.14	314.40	170.42	47.54	2.34	254.74	725.11	24.77	0.04	0.01			
Всего за день:		45.0	42.1	168.3	1270.6	13.16	417.75	8.89	0.00	0.56	0.41	0.00	0.65	7.81	42.80	226.16	457.14	216.30	50.02	3.39	291.15	891.80	31.36	0.05	0.01			

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мг рети. экв.	Витамины												Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. бл, г				В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ска, мг	Р, мг	Маг, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Се, мг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ска, мг	Р, мг		
КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	11.0	11.2	10.7	200.1	0.46	1.81	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	2.72	0.00	29.87	11.09	0.00	39.96	0.00	117.82	10.32	0.00	0.00	0.00	4.98	2004				
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	40.90	7.64	0.96	0.36	2.11	62.78	0.76	0.01	0.01	3.32	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	6.31	2004				
ХЛЕБ ЖИТО ИОДИРОВАННЫЙ	25	1.9	0.6	11.8	58.8	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.25	0.00	6.68	34.56	10.43	0.90	0.00	103.94	60.16	17.92	0.00	0.01						
Итого за прием пищи:	465	18.5	16.1	78.1	540.6	1.26	2.61	1.20	0.00	0.21	0.12	0.00	0.10	3.52	10.59	60.51	88.53	21.46	42.22	0.39	230.86	190.10	19.08	0.01	0.02						
Обед																															
САЛАТ ИЗ БЕЛКОСЖАННОЙ КАПУСТЫ	60	0.9	2.9	5.1	48.9	8.65	97.14	1.33	0.00	0.01	0.02	0.00	0.08	0.33	5.28	23.28	16.24	8.87	0.47	0.21	7.45	99.78	1.72	0.00	0.00	4.5	2015				
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	4.0	8.0	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	58.08	19.08	1.15	0.84	34.06	241.31	5.56	0.02	0.00	110	1984				
КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	11.0	11.2	20.7	200.1	0.46	1.81	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	2.72	0.00	29.87	11.09	0.00	39.96	0.00	117.82	10.32	0.00	0.00	4.98	2004					
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	40.90	7.64	0.96	0.36	2.11	62.78	0.76	0.01	0.01	3.32	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	6.31	2004				
ХЛЕБ ЖИТО ИОДИРОВАННЫЙ	25	1.9	0.6	11.8	58.8	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.25	0.00	6.68	34.56	10.43	0.90	0.00	103.94	60.16	17.92	0.00	0.01						
Итого за прием пищи:	725	23.3	27.0	101.3	705.0	15.33	246.40	4.44	0.00	0.24	0.20	0.39	0.33	4.72	25.51	124.40	163.05	49.41	43.84	1.44	272.37	531.19	26.36	0.03	0.02						
Всего за день:		41.8	43.1	180.3	1 245.7	16.59	249.01	5.64	0.00	0.45	0.32	0.39	0.43	8.24	36.10	184.91	252.18	70.87	86.06	1.83	503.23	721.29	45.44	0.04	0.04						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. кал, г		С, мг	А, мкг	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	1, мг	Сi, мг	Se, мг				
Завтрак																													
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90	13.2	14.6	16.7	251.6	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	16	2015
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	3.4	1.5	18.6	100.4	9.18	11.02	0.11	0.00	0.12	0.13	0.00	0.33	1.20	8.93	62.22	96.06	29.14	1.07	0.59	29.40	703.12	9.85	0.00	0.00	0.00	0.00	299	2002
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.4	0.0	28.9	122.9	0.22	23.66	0.46	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.25	0.00	21.06	16.02	11.88	0.82	0.00	2.70	148.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	868	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	0.00	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:	465	18.9	16.7	76.0	533.7	9.40	34.70	0.57	0.00	0.15	0.15	0.00	0.33	1.70	8.93	89.96	148.34	51.85	2.79	0.59	136.04	911.86	27.77	0.03	0.01	0.01	0.01		
Обед																													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЖАНОЙ КАПУСТЫ	60	0.9	2.9	5.1	48.9	8.65	97.14	1.33	0.00	0.01	0.02	0.00	0.08	0.33	5.28	23.28	16.24	8.87	0.47	0.21	7.45	98.78	1.72	0.00	0.00	0.00	0.00	45	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3.9	6.5	6.5	100.3	0.49	140.00	1.34	0.00	0.02	0.04	0.39	0.09	0.74	4.30	22.39	45.23	9.96	0.67	0.68	16.86	100.10	2.74	0.01	0.00	0.00	0.00	1393	1994
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90	15.2	13.6	36.7	351.6	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	16	2015
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	3.4	1.5	18.6	100.4	9.18	11.02	0.11	0.00	0.12	0.13	0.00	0.33	1.20	8.93	62.22	96.06	29.14	1.07	0.59	29.40	703.12	9.85	0.03	0.00	0.00	0.00	299	2002
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.4	0.0	28.9	122.9	0.22	23.66	0.46	0.00	0.02	0.02	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	0.00	0.00	868	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	0.00	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		
Итого за прием пищи:	725	28.8	26.1	107.7	782.9	18.54	271.84	3.24	0.00	0.18	0.21	0.39	0.50	2.77	18.51	135.63	209.81	70.68	3.93	1.48	160.35	1111.76	32.23	0.04	0.01	0.01	0.01		
Всего за день:		44.7	41.8	183.7	1316.5	27.94	306.54	3.81	0.00	0.33	0.36	0.39	0.83	4.47	27.44	225.59	358.15	122.53	6.72	2.07	296.39	2023.64	60.00	0.07	0.02	0.02	0.02		

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. бл. г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мкг	Д, мкг	В1, мкг	В2, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мкг	Фолиевая кислота, мкг	С, мг	Р, мг	Мg, мг	Ca, мг	Fe, мг	Zn, мг	Ni, мг	K, мг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15.0	17.5	42.8	398.6	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	210	2015			
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	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00	13.00	7.42	5.80	0.74	0.00	0.00	2.81	25.96	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	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	390	17.0	18.0	68.0	489.6	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	0.00					
Обед																															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	1.0	3.0	6.8	56.5	8.25	241.52	1.46	0.00	0.02	0.03	0.00	0.09	0.39	5.74	28.65	20.71	12.15	0.60	0.24	12.27	14.82	2.25	0.01	0.00	0.00	21	2014			
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	4.0	8.0	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	58.88	19.08	1.15	0.84	34.06	241.31	5.56	0.02	0.00	0.00	110	1994			
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ИЗ ТИЦЫ	90	11.0	6.2	10.7	200.1	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	39.95	0.00	117.82	10.32	0.00	0.00	0.00	0.00	498	2004			
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	10.66	69.95	0.97	0.03	0.01	297	1994				
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.6	3.4	3.6	46.5	1.20	72.00	1.59	0.00	0.01	0.01	0.00	0.04	0.14	2.66	3.52	8.23	4.47	0.21	0.11	1.80	65.11	0.80	0.00	0.00	528/3	1994				
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	631	2004				
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	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:	756	23.4	27.3	110.6	826.6	16.13	462.78	5.40	0.00	0.24	0.23	0.39	0.42	5.31	31.60	138.71	230.47	82.62	44.10	2.20	287.54	647.51	27.90	0.06	0.02						
Всего за день:		40.4	46.3	178.5	1 295.2	16.17	462.78	6.23	0.00	0.29	0.26	0.39	0.49	5.99	38.85	158.01	288.27	100.57	45.74	2.54	383.85	719.62	29.30	0.06	0.02						

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг	Вит. 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, мкг	Se, мг			
Итого за весь период	519,2	518,6	2196,1	15552,6	323,68	5 823,29	79,84	6,65	0,19	4,46	4,17	4,33	6,67	60,31	476,44	2 954,51	4 567,53	1 627,96	284,58	34,17	4 287,11	12 561,82	480,51	5,86	1,48			
Среднее значение за период	43,3	43,2	183,0	1 296,1	26,97	485,27	6,65	0,02	0,37	0,35	0,36	0,56	5,03	39,70	246,21	380,53	135,66	23,72	2,85	357,26	1 046,82	40,04	0,49	0,12				
Содержание белка, жира, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,4	30,0	56,6																									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст Детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	449	744