

Согласовано:  
директор МКОУ СОШ № 14 г. Слободского

  
/Черных А.В./  
« 28 » 08 2024 год



Согласовано  
представитель органа  
родительской общественности

  
/ Крылова /  
"30" августа 2024 год

Утверждено:  
директор ООО «Аврора»

  
/Л.Е. Салтыкова/  
« 27 » 08 2024 год



**Примерное двенадцатидневное меню  
(осенне-зимний период)  
МКОУ СОШ № 14 г. Слободского  
для детей с 11 до 18 лет**

# Меню сентябрь 2024г. 11-17 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша «Дружба» 250/5	Каша манная молочная жидкая 250/5	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая 250/5	Каша пшеничная молочная жидкая 250/5	Каша ячневая молочная жидкая 250/5	Оладьи 200	Каша рисовая молочная жидкая 250/5	Каша пшеничная молочная жидкая 250/5	Каша ячневая молочная жидкая 250/5	Каша пшеничная молочная жидкая 250/5	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая 250/5	Оладьи 200
Масло сливочное 10 (порционно)	Фрукт 100 гр	Суфле из творога паровое 50	Масло сливочное 10 (порционно)	Омлет натуральный 50	Повидло 30	Масло сливочное 10	Омлет натуральный 50		Запеканка из творога с морковью 50	Масло сливочное 10	Повидло 30
Сыр 15 (порционно)		Молоко сгущенное 10	Сыр 15 (порционно)	Масло сливочное 5	Салат из моркови с яблоками 100	Сыр 15	Масло сливочное 5	Фрукт 100 гр	Молоко сгущенное 10	Сыр 15	Салат из моркови 100
Кондитер. изделия 30гр			Кондитер. изделия 30гр			Кондитер. изделия 30гр				Кондитер. изделия 30гр	
Чай с сахаром и лимоном 200	Компот из яблок 200	Чай с сахаром 200	Кофейный напиток 200	Компот из кураги 200	Чай с сахаром и лимоном 200	Чай с сахаром 200	Напиток из шиповника 200	Какао с молоком 200	Чай с сахаром 200	Компот из изюма 200	Компот из яблок с лимоном 200
Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20		Хлеб пшеничный 20	Хлеб ржано-пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	
Хлеб ржано-пшеничный 20	Хлеб ржано-пшеничный 20	Хлеб ржано-пшеничный 20	Хлеб ржано-пшеничный 20	Хлеб ржано-пшеничный 20	Хлеб ржано-пшеничный 20	Хлеб ржано-пшеничный 20	Хлеб ржано-пшеничный 20	Хлеб ржано-пшеничный 20	Хлеб ржано-пшеничный 20	Хлеб ржано-пшеничный 20	Хлеб ржано-пшеничный 20
550	595	555	550	550	550	550	550	590	555	550	550

Исполнитель :

Заказчик:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Завтраки

## 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША «ДРУЖБА»	250/5	6,5	8,25	34,5	238,25	0,11	1,65	49,25	0,175	162,5	38,25	175	0,55	229	2021
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порционно)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	0	0,4	0,01	0,24	0	0,3	0,002	79	2021
СЫР (порционно)	15	3,5	4,4	0	53,7	0,005	0,105	39	0,075	132,15	5,25	75	0,15	75	2021
КРОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0,02	0	1,8	1,4	3,3	2,7	15	0,24	581	2021
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	5	9,1	0,87	459	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	573	2021
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	9,4	31,4	0,78	575	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>15,06</b>	<b>21,82</b>	<b>84,43</b>	<b>594,25</b>	<b>0,193</b>	<b>2,755</b>	<b>90,45</b>	<b>2,18</b>	<b>319,49</b>	<b>63,4</b>	<b>318,8</b>	<b>2,812</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	7,78	8,25	39,05	261,25	0,098	1,73	50,25	0,65	171	25,5	153	0,58	230	2021
ФРУКТ (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	9	11	2,21	82	2021
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоко)	200	0,1	0,1	11,1	46	0,01	0,6	0	0,04	3,4	1,7	2,1	0,46	486	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	573	2021
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	9,4	31,4	0,78	575	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>	<b>11,16</b>	<b>9,17</b>	<b>77,75</b>	<b>437,65</b>	<b>0,196</b>	<b>9,33</b>	<b>50,25</b>	<b>1,39</b>	<b>203,9</b>	<b>48,4</b>	<b>210,5</b>	<b>4,25</b>		

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	250/5	8,95	10,6	36,43	277	0,21	1,9	53,25	0,68	197,8	69,5	258,3	1,56	234	2021
СУФЛЕ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЕ	50	6,5	2,5	6,5	74,5	0,025	0,15	25,5	0,1	55,5	9	82	0,3	284	2021
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	10	0,72	0,85	5,55	32,7	0,006	0,1	4,2	0,02	30,7	3,4	21,9	0,02	471	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82	457	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	573	2021
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	9,4	31,4	0,78	575	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>19,25</b>	<b>14,47</b>	<b>75,58</b>	<b>508,6</b>	<b>0,299</b>	<b>2,15</b>	<b>82,95</b>	<b>1,3</b>	<b>302,5</b>	<b>98,3</b>	<b>414,3</b>	<b>3,7</b>		

### 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	9,33	9,3	44,65	299,5	0,24	1,63	48,8	0,2	164,75	58,5	228,5	1,5	235	2021
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порционно)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	0	0,4	0,01	0,24	0	0,3	0,002	79	2021
СЫР (порционно)	15	3,5	4,4	0	53,7	0,005	0,105	39	0,075	132,15	5,25	75	0,15	75	2021
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0,02	0	1,8	1,4	3,3	2,7	15	0,24	581	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	6,3	38,3	0,07	464	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	573	2021
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	9,4	31,4	0,78	575	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,99</b>	<b>23,97</b>	<b>96,48</b>	<b>678,5</b>	<b>0,343</b>	<b>2,035</b>	<b>99,5</b>	<b>2,185</b>	<b>368,14</b>	<b>84,95</b>	<b>401,5</b>	<b>2,962</b>		

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	9,33	8,3	45,33	293,25	0,18	2,13	48,75	0,95	174,25	47,25	243	2,37	232	2021	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	55	4,7	7,2	1,2	88	0,03	0,2	105	0,4	42,3	6,8	82,08	0,9	268	2021	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,3	0,01	17,5	72	0	0,1	0	0,1	16,4	4,3	10,7	0,9	494	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	573	2021	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	9,4	31,4	0,78	575	2021	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>17,21</b>	<b>15,93</b>	<b>81,83</b>	<b>539,65</b>	<b>0,268</b>	<b>2,43</b>	<b>153,75</b>	<b>1,95</b>	<b>246,35</b>	<b>70,55</b>	<b>380,18</b>	<b>5,17</b>			

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
ОЛАДЬИ	200	15	18,75	75,75	536,25	0,212	0,75	80	4,25	146,25	31,25	195	1,63	527	2021	
ПОВИДЛО ЯБЛОЧНОЕ	30	0,12	0	19,5	78,6	0,003	0,15	0	0	4,2	2,1	2,7	0,39	86	2021	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	1	6,1	7,5	89	0,05	5,4	0	3	23	27	38	1,15	22	2021	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	5	9,1	0,87	459	2021	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	9,4	31,4	0,78	575	2021	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>17,78</b>	<b>25,21</b>	<b>120,21</b>	<b>783,45</b>	<b>0,301</b>	<b>7,3</b>	<b>80</b>	<b>7,55</b>	<b>190,75</b>	<b>74,75</b>	<b>276,2</b>	<b>4,82</b>			

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	6,45	8,15	40,23	260,0	0,075	1,68	49,75	0,2	160,25	37	174,75	0,17	236	2021
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порционно)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	0	0,4	0,01	0,24	0	0,3	0,002	79	2021
СЫР (порционно)	15	3,5	4,4	0	53,7	0,005	0,105	39	0,075	132,15	5,25	75	0,15	75	2021
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0,02	0	1,8	1,4	3,3	2,7	15	0,24	581	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82	457	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	573	2021
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	9,4	31,4	0,78	575	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>16,53</b>	<b>21,88</b>	<b>100</b>	<b>662,8</b>	<b>0,18</b>	<b>2,785</b>	<b>90,95</b>	<b>2,425</b>	<b>321,24</b>	<b>64,95</b>	<b>331,55</b>	<b>2,652</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	9,27	8,25	45,1	291,82	0,18	2,11	48,51	0,95	173,4	47,02	241,8	2,36	232	2021
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	55	4,7	7,2	1,2	88	0,03	0,2	105	0,4	42,3	6,8	82,08	0,9	268	2021
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,67	0,27	18,3	78	0,01	80	0	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61	496	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	573	2021
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	9,4	31,4	0,78	575	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>17,52</b>	<b>16,14</b>	<b>82,4</b>	<b>544,22</b>	<b>0,278</b>	<b>82,31</b>	<b>153,51</b>	<b>2,65</b>	<b>241</b>	<b>69,22</b>	<b>371,48</b>	<b>4,87</b>		

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	9,33	8,3	45,33	293,25	0,18	2,13	48,75	0,95	174,25	47,25	243	2,37	232	2021
ФРУКТ (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	9	11	2,21	82	2021
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65	462	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	573	2021
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	9,4	31,4	0,78	575	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>	<b>15,91</b>	<b>12,02</b>	<b>86,73</b>	<b>517,65</b>	<b>0,298</b>	<b>9,83</b>	<b>67,75</b>	<b>1,66</b>	<b>315,05</b>	<b>90,75</b>	<b>389,5</b>	<b>6,23</b>		

## 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	9,33	9,3	44,65	299,5	0,24	1,63	48,8	0,2	164,75	58,5	228,5	1,5	235	2021
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	50	5,23	2,0	4,45	48,85	0,03	0,38	25,77	0,38	31,54	15	56,92	0,5	189	2021
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	10	0,72	0,85	5,55	32,7	0,006	0,1	4,2	0,02	30,7	3,4	21,9	0,02	471	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82	457	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	573	2021
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	9,4	31,4	0,78	575	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>18,36</b>	<b>12,67</b>	<b>81,75</b>	<b>505,45</b>	<b>0,334</b>	<b>2,11</b>	<b>78,77</b>	<b>1,1</b>	<b>245,49</b>	<b>93,3</b>	<b>359,42</b>	<b>3,84</b>		

## 11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	250/5	8,95	10,6	36,43	277	0,21	1,9	53,25	0,68	197,8	69,5	258,25	1,56	234	2021
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порционно)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	0	0,4	0,01	0,24	0	0,3	0,002	79	2021
СЫР (порционно)	15	3,5	4,4	0	53,7	0,005	0,105	39	0,075	132,15	5,25	75	0,15	75	2021
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0,02	0	1,8	1,4	3,3	2,7	15	0,24	581	2021
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,3	0,01	17,5	72	0	0,1	0	0,1	16,4	4,3	10,7	0,9	494	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	573	2021
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	9,4	31,4	0,78	575	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>17,51</b>	<b>24,08</b>	<b>94,36</b>	<b>665</b>	<b>0,293</b>	<b>2,105</b>	<b>94,45</b>	<b>2,765</b>	<b>363,29</b>	<b>93,95</b>	<b>403,65</b>	<b>3,852</b>		

## 12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ОЛАДЬИ	200	15	18,75	75,75	536,25	0,212	0,75	80	4,25	146,25	31,25	195	1,63	527	2021
ПОВИДЛО ЯБЛОЧНОЕ	30	0,12	0	19,5	78,6	0,003	0,15	0	0	4,2	2,1	2,7	0,39	86	2021
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,2	6	11,2	104	0,05	3	0	3	24	34	49	0,64	21	2021
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,2	14,2	60	0,02	3,3	0	0,1	13,5	5,9	8	1,16	487	2021
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,36	0,26	7,96	39,6	0,036	0	0	0,28	9,4	9,4	31,4	0,78	575	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>17,98</b>	<b>25,21</b>	<b>128,61</b>	<b>818,45</b>	<b>0,321</b>	<b>7,2</b>	<b>80</b>	<b>7,63</b>	<b>197,35</b>	<b>82,65</b>	<b>286,1</b>	<b>4,6</b>		

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	203,26	227,35	1032,4	7355,65	3,3	132,3	1081,4 <sub>1</sub>	34,79	3314,55	935,17	4143,18	49,77
Среднее значение за период	16,94	19,00	92,48	613,0	0,28	11,03	90,12	2,9	276,2	77,9	345,3	4,2
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,2	14,8	72,0									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ ( В ГРАММАХ)

ИТОГ ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Возраст детей	Завтрак
11-17	560

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
<b>Обед</b>											
Салат из свежих огурцов 100 гр	Салат из капусты белокочанной 100 гр	Салат из свеклы с сыром 100 гр	Винегрет овощной 100 гр.	Салат из свежих помидоров 100 гр	Салат из моркови 100	Салат из капусты белокочанной и огурцов 100 гр	Салат из свежих помидоров и огурцов 100 гр.	Салат из моркови с яблоками 100	Салат витаминный 100	Салат из свеклы 100	Салат из отварного картофеля, кукурузы и реп. лука с раст. маслом 100гр.
Суп картофельный с рыбными консервами 250	Борщ со свежей капустой и картофелем 250	Суп с макаронным и изделиями и картофелем 250	Рассольник «Ленинградский» 250	Щи из свежей капусты с картофелем 250	Борщ со свежей капустой и картофелем 250	Суп из овощей со сметаной 250	Суп гороховый 250	Борщ со свежей капустой и картофелем 250	Суп с домашней лапшой 250	Суп крестьянский с крупой 250	Щи из свежей капусты с картофелем 250
Котлета из птицы припущенная 100	Котлета из говядины 100	Биточки рыбные (горбуша) 100	Котлета «Антошка» 100	Тефтели из говядины (паровые) 100	Рыба припущенная 100	Котлета из птицы припущенная 100	Котлета «Школьная» 100	Жаркое из сердца 280	Курица тушеная с морковью 100	Котлеты рыбные «Любительские» 100 гр	Оладьи из печени по-кушевски 100
Макаронные изделия отварные 180 гр.	Каша гречневая рассыпчатая 180 гр	Каша рисовая рассыпчатая 180 гр.	Макаронные изделия отварные 180 гр.	Пюре картофельное 180 гр.	Картофель отварной с маслом 185	Макаронные изделия отварные 180 гр.	Каша гречневая рассыпчатая 180 гр		Каша рисовая рассыпчатая 180 гр.	Пюре картофельное 180 гр.	Капуста тушеная 180 гр
Соус томатный 50	Соус томатный 50	Масло сливочное 10	Соус томатный 50	Соус томатный 50		Соус томатный 50	Соус томатный 50			Масло сливочное 10	
Компот из свежих яблок 200	Чай с сахаром и лимоном 200	Компот из изюма 200	Напиток из шиповника 200	Чай с сахаром 200	Кисель витаминный 200	Чай с сахаром и лимоном 200	Компот из кураги 200	Чай с сахаром 200	Компот из изюма 200	Компот из св. плодов 200	Напиток из шиповника 200
Хлеб ржано-пшеничный 40	Хлеб ржано-пшеничный 40	Хлеб ржано-пшеничный 40	Хлеб ржано-пшеничный 40	Хлеб ржано-пшеничный 40	Хлеб ржано-пшеничный 40	Хлеб ржано-пшеничный 40	Хлеб ржано-пшеничный 40	Хлеб ржано-пшеничный 40	Хлеб ржано-пшеничный 40	Хлеб ржано-пшеничный 40	Хлеб ржано-пшеничный 40
Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20
940	940	900	940	940	900	940	940	890	890	900	890

Исполнитель :

Заказчик:

# Обеды

## 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	6	1,8	64	0,03	3,3	0	2,7	18	14	29	0,49	14	2021
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,3	11,4	10,05	180	0,075	5,75	15	0,225	30,5	32,25	146,5	1,018	122	2021
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	20	18	10,71	284,3	0,1	0,86	72,8	1,29	48,6	24,3	182,9	1,81	372	2021
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0,07	0	37,8	0,9	14,4	9	54	1,26	256	2021
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,48	1,64	2,3	25,95	0,006	0,55	10	0,1	3,5	2,85	6,75	0,153	419	2021
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоко)	200	0,1	0,1	11,1	46	0,01	0,6	0	0,04	3,4	1,7	2,1	0,46	486	2021
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,72	0,52	15,92	79,2	0,072	0	0	0,56	18,8	18,8	62,8	1,56	575	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	573	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>41,48</b>	<b>43,76</b>	<b>97,18</b>	<b>947,65</b>	<b>0,385</b>	<b>11,06</b>	<b>135,6</b>	<b>6,035</b>	<b>141,2</b>	<b>105,7</b>	<b>497,05</b>	<b>6,971</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,45	6	8,4	94	0,02	17	0	2,8	40	16	28	0,53	1	2021
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	5,87	6,2	12,65	138	0,04	8,45	168,25	2,35	42	24	53,25	1,09	54-2С	2022
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	17,6	12,3	15	243	0,16	0	4	1,4	53	26	173	2,8	339	2021
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,62	7,94	47,05	302,22	0,25	0	28,8	0,76	19,98	167,94	252,5	5,65	202	2021
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,48	1,64	2,3	25,95	0,006	0,55	10	0,1	3,5	2,85	6,75	0,153	419	2021
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	5	9,1	0,87	459	2021
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,72	0,52	15,92	79,2	0,072	0	0	0,56	18,8	18,8	62,8	1,56	575	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	573	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>40,56</b>	<b>34,86</b>	<b>120,66</b>	<b>969,17</b>	<b>0,57</b>	<b>27</b>	<b>211,05</b>	<b>8,21</b>	<b>189,18</b>	<b>263,39</b>	<b>598,4</b>	<b>12,873</b>		

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Обед</b>																
САПАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	3	8,4	7	116	0,02	4,9	20,2	2,8	100	21	74,3	1,27	32	2021	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,9	4,15	18,2	97,8	0,07	3,8	2,13	1,95	16	17	46,75	0,82	129	2021	
КОТЛЕТА ИЛИ БИТОЧЕК РЫБНЫЕ	100	12,85	1,57	10	106	0,07	0	18,6	1,43	52,86	25,71	175,7	0,6	307	2021	
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,46	5,85	45,74	253,44	0,04	0	28,8	0,32	8,28	31,5	96,84	0,03	205	2021	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	0	0,4	0,01	0,24	0	0,3	0,002	79	2021	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,3	0,01	17,5	72	0	0,1	0	0,1	16,4	4,3	10,7	0,9	494	2021	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,72	0,52	15,92	79,2	0,072	0	0	0,56	18,8	18,8	62,8	1,56	575	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	573	2021	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>900</b>	<b>27,83</b>	<b>27,91</b>	<b>124,33</b>	<b>837,34</b>	<b>0,294</b>	<b>8,8</b>	<b>70,13</b>	<b>7,39</b>	<b>216,58</b>	<b>121,11</b>	<b>480,39</b>	<b>5,402</b>			

### 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Обед</b>																
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,6	6,2	8,6	88	0,04	6,2	0	2,8	23	18	42	0,79	47	2021	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	2,63	5,1	13,25	109,5	0,09	7,1	0	2,35	16,75	25,5	61	0,86	100	2021	
КОТЛЕТА КУРИНАЯ «АНТОШКА»	100	17,53	7,98	5,76	165	0,05	6,67	0,02	0,06	8,22	8,73	0	0,52	тк		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0,07	0	37,8	0,9	14,4	9	54	1,26	256	2021	
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,48	1,64	2,3	25,95	0,006	0,55	10	0,1	3,5	2,85	6,75	0,153	419	2021	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,67	0,27	28,3	78	0,01	80	0	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61	496	2021	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,72	0,52	15,92	79,2	0,072	0	0	0,56	18,8	18,8	62,8	1,56	575	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	573	2021	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>33,81</b>	<b>27,81</b>	<b>119,43</b>	<b>813,85</b>	<b>0,36</b>	<b>100,52</b>	<b>47,82</b>	<b>7,79</b>	<b>100,57</b>	<b>88,88</b>	<b>242,75</b>	<b>5,973</b>			

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР	100	1	6,2	3,6	74	0,06	21	0	3,3	14	19	25	0,86	17	2021
ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250	5,77	7,03	7,15	115,25	0,03	13,45	131,25	2,33	46,75	16,5	38,75	0,6	54-1С	2022
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (паровые)	100	13,9	9,3	6,6	165,7	0,04	0	0	0,43	11,4	14,3	112,9	1,87	348	2021
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,84	6,24	23,76	167,3	0,144	12,24	28,50	0,18	46,8	33,6	100,8	1,24	54-11Г	2022
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,48	1,64	2,3	25,95	0,006	0,55	10	0,1	3,5	2,85	6,75	0,153	419	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82	457	2021
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,72	0,52	15,92	79,2	0,072	0	0	0,56	18,8	18,8	62,8	1,56	575	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	573	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>29,43</b>	<b>31,19</b>	<b>78,47</b>	<b>712,2</b>	<b>0,374</b>	<b>47,24</b>	<b>169,75</b>	<b>7,12</b>	<b>150,35</b>	<b>112,05</b>	<b>367,7</b>	<b>7,323</b>		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,2	6	11,2	104	0,05	3	0	3	24	34	49	0,64	21	2021
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	5,87	6,2	12,65	138	0,04	8,45	168,25	2,35	42	24	53,25	1,09	54-2С	2022
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	17,3	0,7	1,07	80	0,08	3,6	9,07	1,07	33,3	29,3	167,07	0,64	296	2021
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	185	4,97	9,26	18,5	176,6	0,17	24,00	0	3,94	17,14	32,87	90,9	1,34	152	2021
КИСЕЛЬ ВИТАМИННЫЙ	200	0,1	0,1	12,4	51	0	16	0	0,2	4,5	0,6	4,2	0,14	481	2021
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,72	0,52	15,92	79,2	0,072	0	0	0,56	18,8	18,8	62,8	1,56	575	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	573	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>895</b>	<b>33,68</b>	<b>22,94</b>	<b>81,58</b>	<b>675,6</b>	<b>0,434</b>	<b>55,05</b>	<b>177,32</b>	<b>11,34</b>	<b>143,74</b>	<b>142,37</b>	<b>440,22</b>	<b>5,63</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ И ОГУРЦОВ	100	1	6	3,1	70	0,03	17	0	2,7	32	14	28	0,5	5	2021
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ со сметаной	250	2,24	6,03	6,65	89,8	0,077	1,27	9,50	2,38	30,67	19,06	50,44	0,723	116	2021
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	20	18	10,71	284,3	0,1	0,86	72,8	1,29	48,6	24,3	182,9	1,81	372	2021
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0,07	0	37,8	0,9	14,4	9	54	1,26	256	2021
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,48	1,64	2,3	25,95	0,006	0,55	10	0,1	3,5	2,85	6,75	0,153	419	2021
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	5	9,1	0,87	459	2021
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,72	0,52	15,92	79,2	0,072	0	0	0,56	18,8	18,8	62,8	1,56	575	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	573	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>34,92</b>	<b>38,39</b>	<b>93,48</b>	<b>857,45</b>	<b>0,377</b>	<b>20,68</b>	<b>130,1</b>	<b>8,17</b>	<b>159,87</b>	<b>95,81</b>	<b>406,99</b>	<b>7,096</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1	6,1	3,5	73	0,05	13,4	0	3	17	16	31	0,7	18	2021
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	6,3	3,58	14,6	115,8	0,16	4,75	17,5	0,25	35,33	34,38	89,25	2,03	113	2021
КОТЛЕТА «ШКОЛЬНАЯ»	100	15,3	11	13,3	213	0,14	0	30	1,4	50	21	136	2,07	347	2021
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,62	7,94	47,05	302,22	0,25	0	28,8	0,76	19,98	167,94	252,5	5,65	202	2021
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,48	1,64	2,3	25,95	0,006	0,55	10	0,1	3,5	2,85	6,75	0,153	419	2021
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,3	0,01	17,5	72	0	0,1	0	0,1	16,4	4,3	10,7	0,9	494	2021
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,72	0,52	15,92	79,2	0,072	0	0	0,56	18,8	18,8	62,8	1,56	575	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	573	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>38,24</b>	<b>30,95</b>	<b>124,01</b>	<b>927,97</b>	<b>0,7</b>	<b>18,8</b>	<b>86,3</b>	<b>6,39</b>	<b>165,01</b>	<b>268,07</b>	<b>602</b>	<b>13,283</b>		

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	1	6,1	7,5	89	0,05	5,4	0	3	23	27	38	1,15	22	2021
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	5,87	6,2	12,65	138	0,04	8,45	168,25	2,35	42	24	53,25	1,09	54-2С	2022
ЖАРКОЕ ИЗ СЕРДЦА	280	21,56	3,64	20,3	201,6	0,34	26,6	22,4	0,98	54,6	67,2	285,6	5,82	362	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82	457	2021
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,72	0,52	15,92	79,2	0,072	0	0	0,56	18,8	18,8	62,8	1,56	575	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	573	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>32,87</b>	<b>16,72</b>	<b>75,51</b>	<b>592,6</b>	<b>0,524</b>	<b>40,45</b>	<b>190,65</b>	<b>7,11</b>	<b>147,5</b>	<b>144</b>	<b>460,35</b>	<b>10,66</b>		

## 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,2	5,1	5,5	73	0,03	13	0	2,4	34	18	30	0,93	2	2021
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,5	3,85	15,13	89,25	0,03	0,5	32,5	0,4	20	8,5	35,5	0,52	128	2021
КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ	100	14,1	5,7	4,4	126,4	0,04	1,3	286	0	23	55	112	1	54-25М	2022
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,46	5,85	45,74	253,44	0,04	0	28,8	0,32	8,28	31,5	96,84	0,03	205	2021
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,3	0,01	17,5	72	0	0,1	0	0,1	16,4	4,3	10,7	0,9	494	2021
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,72	0,52	15,92	79,2	0,072	0	0	0,56	18,8	18,8	62,8	1,56	575	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	573	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>26,8</b>	<b>21,19</b>	<b>114,03</b>	<b>740,09</b>	<b>0,234</b>	<b>14,9</b>	<b>347,3</b>	<b>4</b>	<b>124,48</b>	<b>138,9</b>	<b>360,84</b>	<b>5,16</b>		

## 11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,4	6,1	9,6	91	0,02	7,7	0	2,7	34	20	39	1,3	26	2021
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	6,4	7,23	13,45	144,48	0,05	8,03	129	2,47	34,5	18,25	65,5	0,69	54-10С	2022
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ (ТРЕСКА)	100	12,5	3,9	12,1	110,9	0,07	0,7	39	1,3	43	29	179	0,87	308	2021
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,86	7,2	15,44	126	0,144	4,32	36	0,18	45	28,8	88,2	0,99	377	2021
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	0	0,4	0,01	0,24	0	0,3	0,002	79	2021
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	11,1	46	0,01	0,6	0	0,04	3,4	1,7	2,1	0,46	486	2021
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,72	0,52	15,92	79,2	0,072	0	0	0,56	18,8	18,8	62,8	1,56	575	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	573	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>900</b>	<b>29,58</b>	<b>32,46</b>	<b>87,58</b>	<b>710,48</b>	<b>0,388</b>	<b>21,35</b>	<b>204,4</b>	<b>7,48</b>	<b>182,94</b>	<b>119,35</b>	<b>449,9</b>	<b>6,092</b>		

## 12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Обед</b>															
САЛАТ из отв. картофеля, кукурузы, лука и раст. масла	100	1,83	6,8	12,2	120	0,05	11,6	0	4,5	17,3	19	53	0,8	27/1	2011
ЩИ ИЗ СВ. КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250	5,77	7,03	7,15	115,25	0,03	13,45	131,25	2,33	46,75	16,5	38,75	0,6	54-1С	2022
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-КУНЦЕВСКИ	100	17	5,3	19	173	0,12	6,7	6381	1,5	20	20	256	5,02	357	2021
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3,6	6,12	15,68	124,2	0,054	21,06	30,6	0,54	99	36	73,8	1,42	380	2021
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,67	0,27	28,3	78	0,01	80	0	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61	496	2021
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,72	0,52	15,92	79,2	0,072	0	0	0,56	18,8	18,8	62,8	1,56	575	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	573	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>33,11</b>	<b>26,2</b>	<b>108,09</b>	<b>736,45</b>	<b>0,358</b>	<b>132,81</b>	<b>6542,85</b>	<b>10,45</b>	<b>217,75</b>	<b>116,3</b>	<b>500,55</b>	<b>10,23</b>		

### ИТОГ ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	402,31	354,4	1224,35	9520,85	5,0	498,7	8142,3	91,5	1939,17	1715,9	5407,14	96,7
Среднее значение за период	31,7	29,5	102,0	793,4	0,42	41,6	678,5	7,6	161,6	143	450,6	8,06
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности												

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ ( В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
11-17 лет	917