
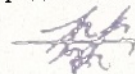


Согласовано
директор МКОУ СОШ № 14 г. Слободского



/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
(для детей участников специальной военной операции)**

Меню сентябрь 2024г. для детей мобилизованных граждан 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 |
|--------------------------------|-----------------------------------|---|--------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|---|-------------------------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Пирожок с мясом 75 | Конд. изделия 100 гр | Котлета в тесте 75 | Фрукт (яблоко) 100 гр. | Блины 100гр. | Сок фруктовый 200 | Пирожок с вареной сгущенкой 75 гр. | Масло сливочное 10 (порционно) | Конд. изделия 100 гр | Фрукт (апельсин) 100 | Блины 100гр. | Сок фруктовый 200 |
| | | | | Молоко сгущенное 10 | | | Сыр 15 (порционно) | | | Молоко сгущенное 10 | |
| 625 | 695 | 630 | 650 | 660 | 750 | 625 | 575 | 695 | 655 | 660 | 750 |

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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С МЯСОМ | 75 | 9,2 | 4,3 | 26,6 | 184 | 0,09 | 0 | 0 | 0 | 16 | 24 | 82 | 1,1 | ТТК | |
| Итого за прием пищи: | 625 | 24,26 | 26,12 | 111,03 | 778,25 | 0,283 | 2,755 | 90,45 | 2,18 | 335,49 | 87,4 | 400,8 | 3,912 | | |

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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 100 | 5,9 | 4,7 | 75 | 366 | 0,08 | 0 | 6 | 4,7 | 11 | 9 | 50 | 0,8 | | |
| Итого за прием пищи: | 695 | 17,06 | 13,87 | 152,75 | 803,65 | 0,276 | 9,33 | 56,25 | 6,09 | 214,9 | 57,4 | 260,5 | 5,05 | | |

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 | Р, мг | Fe, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| КОТЛЕТА В ТЕСТЕ | 75 | 9,9 | 11,1 | 25,8 | 242 | 0,1 | 0 | 15,8 | 0,9 | 24,4 | 14,4 | 94,5 | 1,26 | ТТК | | |
| Итого за прием пищи: | 630 | 29,15 | 25,57 | 101,38 | 750,6 | 0,399 | 2,15 | 98,75 | 2,2 | 326,9 | 112,7 | 508,8 | 4,96 | | | |

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 | Р, мг | Fe, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| ФРУКТ (яблоко) | 100 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 52,8 | 0,036 | 1,93 | 0 | 0,24 | 19,32 | 10,8 | 13,2 | 2,65 | 82 | 2021 | |
| Итого за прием пищи: | 650 | 19,47 | 24,45 | 108,24 | 731,3 | 0,379 | 3,965 | 99,5 | 2,425 | 387,46 | 95,75 | 414,7 | 5,612 | | | |

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 | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| БЛИНЧИКИ | 100 | 7,63 | 11,88 | 30,67 | 260 | 0,1 | 0,61 | 72,73 | 2,06 | 117,6 | 18,79 | 121,82 | 0,77 | 523 | 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 |
| Итого за прием пищи: | 660 | 25,56 | 28,66 | 118,05 | 832,35 | 0,374 | 3,14 | 230,68 | 4,03 | 394,65 | 92,74 | 523,9 | 5,96 | | |

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 | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | ТТК | |
| Итого за прием пищи: | 750 | 18,78 | 25,41 | 140,41 | 875,45 | 0,321 | 11,3 | 80 | 7,55 | 204,75 | 82,75 | 290,2 | 7,62 | | |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| ПИРОЖОК С ВАРЕНОЙ СГУЩЕНКОЙ | 75 | 4,37 | 1,75 | 43,5 | 207,5 | 0,05 | 0 | 11,25 | 0,62 | 12,5 | 7,5 | 33,75 | 0,74 | ТТК | |
| Итого за прием пищи: | 625 | 19,28 | 23,47 | 133,46 | 821,5 | 0,208 | 1,785 | 102,2 | 2,805 | 326,94 | 68,85 | 350,9 | 3,122 | | |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | 575 | 21,1 | 27,79 | 82,53 | 664,02 | 0,283 | 82,415 | 192,91 | 2,735 | 373,39 | 74,47 | 446,78 | 5,022 | | |

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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 100 | 5,9 | 4,7 | 75 | 366 | 0,08 | 0 | 6 | 4,7 | 11 | 9 | 50 | 0,8 | | |
| Итого за прием пищи: | 695 | 21,81 | 16,72 | 161,73 | 883,65 | 0,378 | 9,83 | 73,75 | 6,36 | 326,05 | 99,75 | 439,5 | 7,03 | | |

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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| ФРУКТ (АПЕЛЬСИН) | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 0,04 | 60 | 0 | 0 | 34 | 13 | 23 | 0,3 | ТТК | |
| Итого за прием пищи: | 655 | 19,26 | 12,87 | 89,85 | 548,45 | 0,374 | 62,11 | 78,77 | 1,1 | 279,49 | 106,3 | 382,42 | 4,14 | | |

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 | Р, мг | Fe, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| БЛИНЧИКИ | 100 | 7,63 | 11,88 | 30,67 | 260 | 0,1 | 0,61 | 72,73 | 2,06 | 117,6 | 18,79 | 121,82 | 0,77 | 523 | 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 | |
| Итого за прием пищи: | 660 | 25,86 | 36,81 | 130,58 | 957,7 | 0,399 | 2,815 | 171,38 | 4,845 | 511,59 | 116,14 | 547,37 | 4,642 | | | |

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 | Р, мг | Fe, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | ТТК | | |
| Итого за прием пищи: | 750 | 18,98 | 25,41 | 148,81 | 910,45 | 0,341 | 11,2 | 80 | 7,63 | 211,35 | 90,65 | 300,1 | 7,4 | | | |

| 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 | 260,57 | 287,15 | 1478,8 | 9557,37 | 4,02 | 202,8 | 1354,64 | 49,95 | 3882,96 | 1084,9 | 5166,0 | 64,47 |
| Среднее значение за период | 21,7 | 23,9 | 123,2 | 796,4 | 0,33 | 16,9 | 112,9 | 4,16 | 323,6 | 90,4 | 430,5 | 5,37 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 12,9 | 14,1 | 73,0 | | | | | | | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

ИТОГ ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| | |
|---------------|---------|
| Возраст детей | Завтрак |
| 11-17 | 664 |