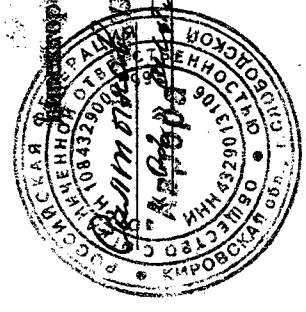


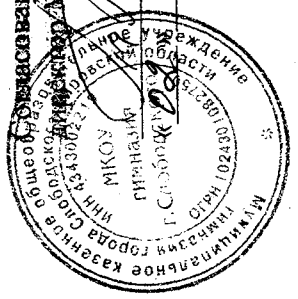
Утверждено:



Утверждено:

З.А. Баранова. /

2023 год



**Примерное двенадцатидневное меню  
(осенне-зимний период)  
МКОУ гимназия г. Слободского  
для детей с 12 до 18 лет**

Меню 2023 г.  
11-17 лет (осенний период)

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 кукурузная молочная жидкая 250/5	Каша манная молочная жидкая 250/5	Каша «Дружба» 250/5	Каша пшеничная молочная жидкая 250/5	Оладьи 200	Каша пшеничная молочная жидкая 250/5	Каша рисовая молочная жидкая 250/5	Каша пшеничная молочная жидкая 250/5	Каша ячневая молочная жидкая 250/5	Омлет натуральный 200/10	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая 250/5	Оладьи 200
Масло сливочное 15 (порционно)	Омлет натуральный 60/5	Суфле из творога паровое 50	Фрукт 1 шт. Яблоко 120 гр	Повидло 30	Яйцо вареное 1 шт (40 гр)	Масло сливочное 15	Запеканка из творога с морковью 50	Фрукт 1 шт. Яблоко 120 гр	Свежий огурец 50	Масло сливочное 15 (порционно)	Повидло 30
Сыр 20 (порционно)		Молоко сгущенное 10		Салат из моркови с яблоками 100		Сыр 20	Молоко сгущенное 10		Пряники 50	Сыр 20 (порционно)	Салат из свежей моркови 100
Чай с сахаром и лимоном 200	Компот из яблок 200	Чай с сахаром 200	Кофейный напиток 200	Компот из кураги 200	Компот из свежих плодов 200	Напиток из шиповника 200	Чай с сахаром и лимоном 200	Какао с молоком 200	Чай с сахаром 200	Компот из изюма 200	Компот из яблок с лимоном 200
Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20		Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40	Хлеб ржано-пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 40	
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	560	555	615	550	555	550	555	615	550	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 КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/5	7,6	8,25	46,38	290,25	0,1	0	47,5	0,4	151	30,75	152	1,52	233	2021
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	15	0,12	10,88	0,2	99,15	0	0	6	0,015	0,36	0	0,45	0,003	79	2021
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	20	4,64	5,9	0	71,6	0,008	0,14	52	0,1	176,2	7	100	0,2	75	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	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0	0	0,44	8	5,6	26	0,44	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>17,06</b>	<b>25,71</b>	<b>83,72</b>	<b>634,2</b>	<b>0,188</b>	<b>1,14</b>	<b>105,5</b>	<b>1,255</b>	<b>352,86</b>	<b>57,75</b>	<b>318,95</b>	<b>3,813</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
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	65	5,6	8,5	1,4	104	0,03	0,2	124	0,5	50	8	97	1,05	268	2021
КОИМПОТ 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	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0	0	0,44	8	5,6	26	0,44	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>580</b>	<b>17,88</b>	<b>17,43</b>	<b>79,19</b>	<b>544,45</b>	<b>0,218</b>	<b>2,53</b>	<b>174,25</b>	<b>1,91</b>	<b>241,8</b>	<b>50,2</b>	<b>309,5</b>	<b>3,31</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 «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
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>16,8</b>	<b>12,12</b>	<b>73,65</b>	<b>469,85</b>	<b>0,199</b>	<b>1,9</b>	<b>78,95</b>	<b>0,795</b>	<b>267,2</b>	<b>67,05</b>	<b>331</b>	<b>2,69</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
ФРУКТ (яблоко)	120	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
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>615</b>	<b>14,09</b>	<b>11,4</b>	<b>85,61</b>	<b>501,7</b>	<b>0,354</b>	<b>3,86</b>	<b>58,3</b>	<b>0,94</b>	<b>251,77</b>	<b>87,8</b>	<b>324,4</b>	<b>5,22</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	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ОЛАДЫ	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
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	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>25,12</b>	<b>128,21</b>	<b>815,45</b>	<b>0,301</b>	<b>6,4</b>	<b>80</b>	<b>7,63</b>	<b>199,25</b>	<b>74,05</b>	<b>277,8</b>	<b>4,85</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	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
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100	0,2	22	5	77	1,01	267	2021
КОИМПОТ 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	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0	0	0,44	8	5,6	26	0,44	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>18,87</b>	<b>13,53</b>	<b>84,14</b>	<b>534,02</b>	<b>0,3</b>	<b>2,71</b>	<b>148,51</b>	<b>1,91</b>	<b>216,2</b>	<b>68,72</b>	<b>378,3</b>	<b>5,05</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 (порциями)	15	0,12	10,88	0,2	99,15	0	0	6	0,015	0,36	0	0,45	0,003	79	2021
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	20	4,64	5,9	0	71,6	0,008	0,14	52	0,1	176,2	7	100	0,2	75	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	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0	0	0,44	8	5,6	26	0,44	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>16,28</b>	<b>25,78</b>	<b>86,37</b>	<b>641,95</b>	<b>0,173</b>	<b>81,82</b>	<b>107,75</b>	<b>1,835</b>	<b>366,11</b>	<b>62,2</b>	<b>335,8</b>	<b>2,203</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 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 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 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>18,46</b>	<b>12,67</b>	<b>81,95</b>	<b>507,45</b>	<b>0,334</b>	<b>3,11</b>	<b>78,77</b>	<b>1,12</b>	<b>248,29</b>	<b>94,1</b>	<b>360,82</b>	<b>3,89</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)	120	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
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>615</b>	<b>15,99</b>	<b>12,1</b>	<b>88,69</b>	<b>526,45</b>	<b>0,304</b>	<b>4,76</b>	<b>67,75</b>	<b>1,7</b>	<b>318,27</b>	<b>92,55</b>	<b>391,7</b>	<b>6,67</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>															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	20,09	27,45	4,52	336	0,1	0,71	400,61	1,62	161,54	25,85	313,4	3,4	268	2021
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	50	0,35	0,05	0,95	5,5	0,015	1,75	0	0,05	8,9	7,05	15,15	0,25	148	2021
ПРЯНИК	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0	3	2,35	5,5	4,5	25	0,4	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>26,47</b>	<b>30,37</b>	<b>70,07</b>	<b>648,9</b>	<b>0,213</b>	<b>2,46</b>	<b>403,61</b>	<b>4,52</b>	<b>194,44</b>	<b>53,8</b>	<b>405,65</b>	<b>5,87</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	Р, 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 (порциями)	15	0,12	10,88	0,2	99,15	0	0	6	0,015	0,36	0	0,45	0,003	79	2021
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями)	20	4,64	5,9	0	71,6	0,008	0,14	52	0,1	176,2	7	100	0,2	75	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	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0	0	0,44	8	5,6	26	0,44	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>18,41</b>	<b>27,97</b>	<b>81,77</b>	<b>652,95</b>	<b>0,298</b>	<b>2,14</b>	<b>111,25</b>	<b>1,615</b>	<b>408,16</b>	<b>95,8</b>	<b>427,36</b>	<b>3,883</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	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ОЛАДЫ	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>		



## ИТОГ ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	216,07	239,41	1071,98	7295,82	3,2	120,03	1494,6 4	32,86	3261,7	880,67	4147,38	52,05
Среднее значение за период	18,0	19,95	89,33	607,99	0,27	10,0	124,55	2,74	271,80	73,4	345,62	4,33
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,14	15,67	70,18									

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

Возраст детей	Завтрак
11-17	564,6

Меню 2023 г.  
11-17 лет (осенний период)

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 100	Винегрет овощной 100 гр.	Салат из свежих помидоров 100 гр.	Салат сельдь с картофелем 100	Салат из капусты белокочанной и огурцов 100	Салат из свежих помидоров и огурцов 100	Салат из моркови с яблоками 100	Салат витаминный 100	Салат из свеклы с сыром 100	Салат из свежих помидоров с перцем 100 гр.
Суп картофельный с рыбными консервами 250	Борщ со свежей капустой и картофелем 250	Суп с макаронными изделиями и картофелем 250	Рассольник «Ленинградский» 250	Щи из свежей капусты с картофелем 250	Суп фасолевый 250	Суп из овощей 250	Суп картофельный с бобовыми 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
Котлеты из птицы припущенные 100 гр	Печень говяжья по-строгановски 100	Кнели рыбные припущенные 100	Плов с курицей 280	Тефтели из говядины (паровые) 100	Котлета из говядины 100	Котлеты из птицы припущенные 100 гр	Котлета «Школьная» 100	Жаркое из сердца 280	Котлеты рыбные «Любительские» 100 гр	Оладьи из печени по-купецки 100 гр	Запеканка картофельная с мясом 280
Макаронные изделия отварные 180 гр	Каша гречневая рассыпчатая 180 гр.	Пюре картофельное 180 гр.		Пюре картофельное 180 гр.	Капуста тушеная 180	Макаронные изделия отварные 180 гр.	Каша гречневая рассыпчатая 180 гр.		Пюре картофельное	Пюре из гороха с маслом 180 гр.	
Соус томатный 50		Масло сливочное 10		Соус томатный 50		Масло сливочное 10	Соус томатный 50		Масло сливочное 10		Соус томатный 50
Компот из свежих плодов 200	Чай с сахаром и лимоном 200	Компот из изюма 200	Напиток из шиповника 200	Компот из яблок с лимоном 200	Чай с сахаром 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 40	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40	Хлеб пшеничный 40
960	910	920	910	960	910	920	960	910	920	910	960

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>Завтрак</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
КОИМПОТ 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	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0	0	0,44	8	5,6	26	0,44	573	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>960</b>	<b>43</b>	<b>43,92</b>	<b>107,02</b>	<b>994,45</b>	<b>0,407</b>	<b>11,06</b>	<b>135,6</b>	<b>6,255</b>	<b>145,2</b>	<b>108,5</b>	<b>510,05</b>	<b>7,191</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>															
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 КАРТОФЕЛЕМ 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
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	19,5	9,4	7,6	193	0,8	4	4904	2,3	27	18	273	6,5	356	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
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	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0	0	0,44	8	5,6	26	0,44	573	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>43,5</b>	<b>30,48</b>	<b>120,8</b>	<b>940,02</b>	<b>1,226</b>	<b>30,45</b>	<b>5101,0</b>	<b>9,23</b>	<b>163,68</b>	<b>255,34</b>	<b>704,65</b>	<b>16,64</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>															
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 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
КЕЛИ РЫБНЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	12,86	1,14	2,86	74,3	0,06	0,3	20	0,86	48,6	24,3	170	0,49	302	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 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	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0	0	0,44	8	5,6	26	0,44	573	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>	<b>28,16</b>	<b>26,69</b>	<b>99,33</b>	<b>700</b>	<b>0,41</b>	<b>16,22</b>	<b>58,53</b>	<b>6,8</b>	<b>187,04</b>	<b>118,8</b>	<b>443,75</b>	<b>6,502</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>															
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
ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	280	38,22	11,34	46,48	440,44	0,11	3,3	205,8	0,84	28	151,2	327,6	2,83	54-12м	2022
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	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0	0	0,44	8	5,6	26	0,44	573	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>48,88</b>	<b>23,75</b>	<b>132,23</b>	<b>888,74</b>	<b>0,366</b>	<b>96,6</b>	<b>205,8</b>	<b>7,79</b>	<b>106,45</b>	<b>222,3</b>	<b>522,6</b>	<b>7,09</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	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</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	13,86	9,3	6,57	165,71	0,04	0	0	0,43	11,4	14,3	112,9	1,87	348	20212
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
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 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	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	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0	0	0,44	8	5,6	26	0,44	573	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>960</b>	<b>32,03</b>	<b>32,41</b>	<b>84,86</b>	<b>739,71</b>	<b>0,416</b>	<b>42,62</b>	<b>177,25</b>	<b>7,44</b>	<b>160,95</b>	<b>111,75</b>	<b>368,4</b>	<b>7,633</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	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
САЛАТ СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	100	6,4	8,5	12,4	132	0,08	9,7	5,2	3	27	24	107	0,82	45	2021
СУП ФАСОЛЕВЫЙ	250	8,48	5,73	18	157,38	0,12	4,65	151	0	38	33,5	120,25	1,59	54-9С	2022
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	17,6	12,3	15	243	0,16	0	4	1,4	53	26	173	2,8	339	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
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	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0	0	0,44	8	5,6	26	0,44	573	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>42,04</b>	<b>33,59</b>	<b>105,98</b>	<b>867,38</b>	<b>0,53</b>	<b>35,41</b>	<b>190,8</b>	<b>5,94</b>	<b>248,9</b>	<b>148,1</b>	<b>570,55</b>	<b>9,45</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>															
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
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
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	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0	0	0,44	8	5,6	26	0,44	573	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>	<b>36,04</b>	<b>44,16</b>	<b>101,15</b>	<b>944,4</b>	<b>0,393</b>	<b>20,13</b>	<b>120,5</b>	<b>8,3</b>	<b>160,61</b>	<b>95,76</b>	<b>413,54</b>	<b>7,165</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>															
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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	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	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0	0	0,44	8	5,6	26	0,44	573	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>960</b>	<b>39,76</b>	<b>31,11</b>	<b>133,85</b>	<b>974,77</b>	<b>0,722</b>	<b>18,8</b>	<b>86,3</b>	<b>6,61</b>	<b>169,01</b>	<b>270,87</b>	<b>615</b>	<b>13,503</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>															
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	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0	0	0,44	8	5,6	26	0,44	573	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>34,39</b>	<b>16,88</b>	<b>85,35</b>	<b>639,4</b>	<b>0,546</b>	<b>40,45</b>	<b>190,65</b>	<b>7,33</b>	<b>151,5</b>	<b>146,8</b>	<b>473,35</b>	<b>10,88</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>															
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
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 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	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0	0	0,44	8	5,6	26	0,44	573	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>	<b>27,2</b>	<b>28,15</b>	<b>101,4</b>	<b>710,05</b>	<b>0,39</b>	<b>18,62</b>	<b>107,9</b>	<b>5,39</b>	<b>185,44</b>	<b>113</b>	<b>432,5</b>	<b>6,212</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>															
САЛАТ 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 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
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-КУНЦЕВСКИ	100	17	5,3	19	173	0,12	6,7	6381	1,5	20	20	256	5,02	357	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	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	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0	0	0,44	8	5,6	26	0,44	573	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>960</b>	<b>39,4</b>	<b>29,45</b>	<b>123,91</b>	<b>899,63</b>	<b>0,392</b>	<b>20,78</b>	<b>6578</b>	<b>8,81</b>	<b>202,6</b>	<b>97,2</b>	<b>547,45</b>	<b>10,853</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>															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ПЕРЦЕМ	100	1	6,1	4,3	76	0,06	52	0	3,2	15	16	27	0,77	20	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
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	280	31,9	22	33,8	420	0,28	15,4	36,4	1,54	42	61,6	312,2	4,82	334	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	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0	0	0,44	8	5,6	26	0,44	573	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>960</b>	<b>45,58</b>	<b>37,88</b>	<b>111,45</b>	<b>888</b>	<b>0,502</b>	<b>161,4</b>	<b>177,65</b>	<b>8,97</b>	<b>145,95</b>	<b>124,55</b>	<b>476,7</b>	<b>8,9530</b>		



## ИТОГ ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	459,98	378,47	1372,29	10206,35	5,69	458,55	7821,69	88,83	2089,33	1877,51	6209,2	116,71
Среднее значение за период	38,33	31,54	115,1	850,53	0,47	38,21	651,81	7,40	174,11	316,2	517,43	9,73
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	20,7	17,1	62,2									

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

Возраст детей	Обед
11-17 лет	933