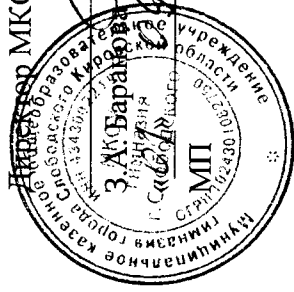


«Согласовано»

Директор МКОУ гимназии г. Слободского



2023 года

«Утверждаю»

Директор ООО «Аврора»

*Л. Е. Салтыкова*

Л. Е. Салтыкова  
«21» 2023 года

МП

# Примерное двенадцатидневное меню для детей 11-17 лет (осенне-зимний период 2023-2024 учебного года)

**МКОУ гимназия г. Слободского  
(категория – дети военнослужащих)**

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

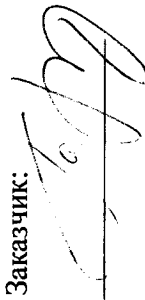
1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
Каша кукурузная молочная жидкая 250/5	Каша манная молочная жидкая 250/5	Каша «Дружба» 250/5	Каша пшеничная молочная жидкая 250/5	Оладьи 200	Каша пшеничная молочная жидкая 250/5	Каша рисовая молочная жидкая 250/5	Каша 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 стуженное 10		Салат из моркови с яблоками 100		Сыр 20	Молоко стуженное 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 40	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
Пирожок с мясом 75	Фрукт (яблоко) 120 гр.	Пряник 100 гр	Ватрушка с каргофелем 75 гр	Сыр 20 (порционно)	Сок фруктовый 200	Фрукт (банан) 100	Сыр 20 (порционно)	Пирожок с вареной стуженкой 75 гр.	Фрукт (апельсин) 100	Блины 100гр.	Сок фруктовый 200
625	600	655	690	570	755	650	575	690	650	660	750

**ЗАВТРАК**

Исполнитель :

*Валентина*

Заказчик:



# Завтраки

1 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	Мg, мг	Р, мг			Fe, мг
		г	г	г		г	г	г	г	г	г	г	г			г
<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	
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬИ С МЯСОМ	75	9,2	4,3	26,6	184	0,09	0	0	0	16	24	82	1,1	ТТК		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>625</b>	<b>26,26</b>	<b>30,01</b>	<b>110,32</b>	<b>818,2</b>	<b>0,278</b>	<b>1,14</b>	<b>105,5</b>	<b>1,255</b>	<b>368,86</b>	<b>81,75</b>	<b>400,95</b>	<b>4,913</b>			

2 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	Мg, мг	Р, мг			Fe, мг
		г	г	г		г	г	г	г	г	г	г	г			г
<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	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>18,36</b>	<b>17,91</b>	<b>90,95</b>	<b>597,25</b>	<b>0,254</b>	<b>4,46</b>	<b>174,25</b>	<b>2,15</b>	<b>261,12</b>	<b>61</b>	<b>322,7</b>	<b>5,96</b>			

### 3 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		
<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 СГУЩЕНОЕ	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
ПРЯНИК	100	5,9	4,7	75	366	0,08	0	6	4,7	11	9	50	0,8	581	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>655</b>	<b>22,7</b>	<b>16,82</b>	<b>148,65</b>	<b>835,85</b>	<b>0,279</b>	<b>1,9</b>	<b>84,95</b>	<b>5,495</b>	<b>278,2</b>	<b>76,05</b>	<b>381</b>	<b>3,49</b>		

### 4 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		
<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
ВАТРУШКА С КАРТОФЕЛЕМ	75	4,65	5,7	13,28	124	0,075	1,35	30	0	37,5	15,75	81	0,75	ТТК	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>18,74</b>	<b>17,1</b>	<b>98,89</b>	<b>625,7</b>	<b>0,429</b>	<b>5,21</b>	<b>88,3</b>	<b>0,94</b>	<b>289,27</b>	<b>103,55</b>	<b>405,4</b>	<b>5,97</b>		

## 5 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
		г	г													
<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	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>22,42</b>	<b>31,02</b>	<b>128,21</b>	<b>887,05</b>	<b>0,309</b>	<b>6,54</b>	<b>132</b>	<b>7,73</b>	<b>375,45</b>	<b>81,05</b>	<b>377,8</b>	<b>5,05</b>			

2,16

## 6 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
		г	г													
<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	
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	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	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	8	14	2,8	ТТК		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>755</b>	<b>19,87</b>	<b>13,73</b>	<b>104,34</b>	<b>626,02</b>	<b>0,32</b>	<b>6,71</b>	<b>148,51</b>	<b>1,91</b>	<b>230,2</b>	<b>76,72</b>	<b>392,3</b>	<b>7,85</b>			

## 7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г		Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
		Белки, г	Жиры, г													
<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	
ФРУКТ (БАНАН)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0	8	42	28	0,6	ТТК		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>17,78</b>	<b>26,28</b>	<b>107,37</b>	<b>737,95</b>	<b>0,213</b>	<b>91,82</b>	<b>107,75</b>	<b>1,835</b>	<b>374,11</b>	<b>104,2</b>	<b>363,8</b>	<b>2,803</b>			

## 8 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г		Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
		Белки, г	Жиры, г													
<b>Завтрак</b>																
КАША ПШЕНИЧНАЯ 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	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>23,1</b>	<b>18,57</b>	<b>81,95</b>	<b>579,05</b>	<b>0,342</b>	<b>3,25</b>	<b>130,77</b>	<b>1,22</b>	<b>424,49</b>	<b>101,1</b>	<b>460,82</b>	<b>4,09</b>			

## 9 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		
<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
ПИРОЖОК С ВАРЕНОЙ СТУЩЕНКОЙ	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>20,36</b>	<b>13,85</b>	<b>132,19</b>	<b>733,95</b>	<b>0,354</b>	<b>4,76</b>	<b>79</b>	<b>2,32</b>	<b>330,77</b>	<b>100,05</b>	<b>425,45</b>	<b>7,41</b>		

## 10 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		
<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
ФРУКТ (АПЕЛЬСИН)	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0	34	13	23	0,3	ТТК	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>27,37</b>	<b>30,57</b>	<b>78,17</b>	<b>691,9</b>	<b>0,253</b>	<b>62,46</b>	<b>403,61</b>	<b>4,52</b>	<b>228,44</b>	<b>66,8</b>	<b>428,65</b>	<b>6,17</b>		

# 11 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
		Белки, г	Жиры, г													
<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	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>26,76</b>	<b>40,7</b>	<b>117,99</b>	<b>945,65</b>	<b>0,404</b>	<b>2,85</b>	<b>188,18</b>	<b>3,695</b>	<b>556,46</b>	<b>117,99</b>	<b>571,08</b>	<b>4,673</b>			

# 12 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
		Белки, г	Жиры, г													
<b>Завтрак</b>																
ОПАДЫ	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>18,98</b>	<b>25,41</b>	<b>148,81</b>	<b>910,45</b>	<b>0,341</b>	<b>11,2</b>	<b>80</b>	<b>7,63</b>	<b>211,35</b>	<b>90,65</b>	<b>300,1</b>	<b>7,4</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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	262,7	281,97	1347,84	8989,02	3,24	196,7	1722,82	40,7	3928,72	1060,91	4830,05	65,78
Среднее значение за период	21,89	23,5	112,32	749,09	0,27	16,39	143,57	3,39	327,39	88,41	402,5	5,48
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности												

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

Возраст детей	Завтрак
11-17	655