VTRZWERO:

amperton 000 «Aspopa»

Christians IN.E. CONTEREDED

МАКОМ гимназии г. Слободского

73.А. Баранова.

" B1 " genospy 2823 10A

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

(для детей-инвалидов)

Сотласовано:

директорижкой гимназии г. Слободского
(3A. Баранова.
(2023 год

Crop OOO «A spopa»

MI.E. CANTHIKOBO

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

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

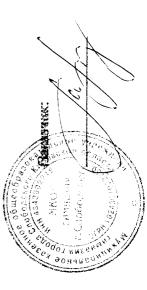
2 день 3 день 4	শ্ব	4 JRKE	5 perm	6 день	7 ACHS	& nemb	9 ACRE	10 100 100	11 JCHS	
				3ABTPAK						
Каша изинезт Каша Каша Каша молочная «Дружба» пшениая импентая жилкая 250/5 250/5 милияя 250/5 жилияя 250/5	Katua Her Heroerhard Her Monoures In 15855 Whiter 250/5	HESK SK 259/5		Сырники 280	Капа рисовая молочиях жилкая 25/0/5	Каша ишенная жолочная жилкая 250/5	Kentu korohedi kadens 2005	Oxorer 11271/123146438 263/10	Кипа из овсиных клопьев «Геркулес» жилкак 250/5	3 00
Омает Суфпе из Фрукт I гат. Масло натуральный творога Ябиоко [20] сливочное 15 60/5 гр гр (порыковко)	Масло сливоченое 15 (поримения)			Молоко сгущенное 20	Масло сливочное 15	Запеканка из творога с морковыо 50	Фрукт 1 мт. Келока 120 тр	Chemiti orypea(St)	Масло сливочное (5 (порционно)	Some and
	Сыр 20 (порымяне)	Сыр 20 (порымание)		Салат из свежей моркови с	Сыр 20	Моложо стучесниее 10		Пряняки 50	Сыр 20 (поршювно)	Cantil sis cockets Noperesi
Компот из Чай с сахаром Кофейный Компот из В В В В В В В В В В В В В В В В В В	Komiut us B hypath 200		× × 0 =	колюками (по Компот из свежих плодов 200	Напиток вз шиповения 200	Чай с сехаром и лимоном 230	Какао с моломом 229	Чай с cævaron 200	Компот из изкама 200	Kownerus RDIONE JEMENHEM 200
Хлеб Хлеб Хлеб Хлеб Xлет пшеничиый 20 40 20	Хлеб ичевый писвичный 40		X = A	Хлеб пиненичный 20	Хлеб пшеничный 40	Хлеб ржачо- писничкый 20	Хэгэб пшеначкый 20	Xueō nuceatheiri 26	Хлеб пшеничнамі 40	
Хлеб ржано- Хлеб	Хлеб ржано- пвенженй 20		X = 7	Хлеб ржано- пшеничный 20	Хлеб рилию- пшекачия ий 20	Хлеб ржано- писничкий 20	Хлеб ржану- писничный 20	Kacó premos mucretarsi 20	Хлеб ржэнэ- пшеничнай 20	Xnet presenta- transmental
555 615 550	550			560	550	555	615	550	550	550

Memonhament:

Меню 2023 г. 11-17 лет (всемний период) с декабря 2023

Dances		Cenar sta Cecaren Rosendopes	100xp.	Üğerakıs	OSCINCE	Kantecture	kaprodecaren 250	32:1CK245KE	кихофезин	22 CAMCOM	28.0			e compete el	er ener eleger peter	Ceyc	тем еттный 50	Hammon as	TENTO STERE	200	Хлеб	ржано-	IIIDI CHIMHRIZ Ä 40	Ххоб	пеле пичны й 40	960
11 czerce		Canar wa Creeking C	3	Cya	RPOCTABRICATION C C	kpytoi/250 k	94-46-X-44 FF	Оледыя из	HOWERTH AND-	кунковски КЮ а	rp 2	Kama	TXCHEESSA	paccatascan	081	Coyc	TOMETHERI'S P	Konenor H3 ca. H	12305 08 250 II	[2]	X.NAT. IDECENO- X	maximum 40 p		Хжеб	III 24 March 2011 A	016
10 жень		Салат витамиванай 100		Супс	номаятней	лантыбй 250		Котлеты	рыбные	(Trountereum	c» 100 rp	Кашарисэвгя	рассыянатыя	180	****	Масло	сиивеннос 30	Компотиз	изкума 200		X net comments	пинстиний 20		Хлеб	ппенетысь со	920
9 день		Canat his nopasahac kisakananan		क्रिक्रमा २००	свежей	KEIRYCIDEE	naprodenen 250	Жаркоежз	ceptura 280									Чай с	caxapon 390		XneS parauc-	ULB CHIRTHEAN	ş	Хлоб	IIIskanavskeži 40	910
8 день		Салат из свежих помицоров и	er y pued ree	Cyn	картофельны	й с бобовымя	250	Котлета	«Школьная»	8		Капуста	тушеная 180	-ch				Компот из	кураги 200		Хлеб ржавиз-	писимчикй	\$	Xxe6	ทยเอเพนสเฉหั 40	096
7 день	Обед	Салат из капусты белокочанной и останов 100	oat gond tag	Суп из овощей	250		. ·	Котлеты из	सरमध्ध	припушенные	100 rp	Макаронные	изделия	отварные	180 гр.	Масло	сливочное 10	Чай с сахаром	и лимоком	700	Хлеб ржано-	пепеничный 40		Хлеб	ишеничимій 40	920
6 денеь	0	Cauer centur c nuproperent	3	Cyrac	AOMADINECE	ranged 256		Котяста из	Pobrimes	981		Pary H3	овощей 189	ch.				प् _{रअ} ं ट	Caxeroni	2003	Хлеб	presse-	ишевичивий 40	Хлеб	пшсикчаний 40	910
5 день	:	Canar ka cbeken nominanpos	10011	Щииз	свежей	Kaliyeth C	картофилем 256	Тефиели из	говядины	(паровые)	100	Пюре	картофельно	ຍ	180 гр.	Coyc	томагиый 50	Компотиз	яблок с	лимоном 200	Хлоб ряката-	пиненичный	43	XJR	пшеничный — 40	960
4 день		Винегрет овоциой 100 гр.	***************************************	Рассольник	«Ленинграл	ский» 250		Пловс	курицей	280								Напиток из	шиповника	700	Хлеб	ржано-	пшеничный 40	Хлеб	macничный 40	910
3 день		Селит из свеклы 100		Супс	макаронными	изделиями и	картофелем 250	Кнели ръбные	принуненые	601		Вюре	киртофельное	180 rp.		Масло	слявочное 10	Компот из	клюка 230		Хлеб ржано-	птеничный 40		Xieó	тастичный 40	620
2 день		Caliet ha Kanyctal Genorogeheo m 100 cm	-d-1001 B	Popur co	свежей	капустой ж	картофелем 250	Печень	FORSKESS UN-	строгановски	100	Каша	пречневая	рассыпчатая	180 rp.			Чай с	самаром и	лимоном 200	Хлеб ракано-	инселчией	0	Хлеб	иненический 40	910
1 день		Салат из свежих огурцов 100 гр		Суп	картофельный	с рыбными	консерками 250	Котлеты из	птилы	припушенные	100 rp	Макаронные	издения	отвариые 180	<u>i.</u>	Coyc	томатный 30 гр.	Компот кз	свежих илодов	200	Хлеб ржано-	пасничаний 40		Хлеб	ппеничный 40	0%





Завтраки 1 день

		Пище	вые ве	щества	Энергети		Вита	мины		Мине	ральнь	ые вещ	ества	Nº	05
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	-ческая ценность , ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	рецеп- туры	Сборник рецептур
				Зав	трак										
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
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
Итого за прием пищи:	550	15,91	25,61	77,57	603,95	0,163	2,82	107,75	1,055	362,11	64	341,7	2,463		

		Пище	вые вег	цества	Энергети		Вита	мины		Мине	ральнь	не веще	ества	Nº	05
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	-ческая ценность , ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	рецеп- туры	Сборник рецептур
				Зав	трак										
КАЖДИЖ КАНРОЛОМ КАННАМ АШАХ	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
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
Итого за прием пищи:	560	16,36	17,27	69,35	497,65	0,196	2,53	174,25	1,69	237,8	47,4	296,5	3,09		

		Пище	вые вег	цества	Энергети		Вита	иины		Мине	ральнь	е веще	ества	Nº	05
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	-ческая ценность , ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	рецеп- туры	Сборник рецептур
				Зав	зтрак										
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
Итого за прием пищи:	555	16,8	12,12	73,65	469,85	0,199	1,9	78,95	0,795	267,2	67,05	331	2,69		

		Пище	вые вег	цества	Энергети		Вита	мины		Мине	ральнь	е веще	ества	Nº	05
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	-ческая ценность , ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	рецеп- туры	Сборник рецептур
				Зав	втрак										
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
Итого за прием пищи:	615	14,09	11,4	85,61	501,7	0,354	3,86	58,3	0,94	251,77	87,8	324,4	5,22		

5 день

		Пище	вые вег	цества	Энергети		Вита	мины		Мине	ральнь	не вещ	ества	Nº	0.5
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	-ческая ценность , ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	рецеп- туры	Сборник рецептур
				Зав	втрак										
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
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 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	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
Итого за прием пищи:	550	18,41	27,97	81,77	652,95	0,298	2,14	111,25	1,615	408,16	95,8	427,36	3,883		

		Пище	вые ве	цества	Энергети		Вита	мины		Мине	ральнь	ые вещ	ества	Nº	25
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	-ческая ценность , ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	рецеп- туры	Сборник рецептур
				Зав	зтрак										
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ	200	31,6	10,6	35,8	364	0,1	0,4	82	1,6	290	42	416	1,3	286	2021
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1,44	1,7	11,1	81,75	0,01	0,2	8,4	0,04	61,4	6,8	43,8	0,04	471	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 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
Итого за прием пищи:	560	37,02	18,92	83,3	667,15	0,228	6,6	90,4	5,18	391,2	89,7	544,3	3,95		

		Пище	вые вег	цества	Энергети		Вита	иины		Мине	ральнь	е веще	ества	Nº	0.5
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	-ческая ценность , ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	рецеп- туры	Сборник рецептур
				Зав	трак										
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 ПШЕНИНЧНЫЙ	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
Итого за прием пищи:	550	16,28	25,78	86,37	641,95	0,173	81,82	107,75	1,835	366,11	62,2	335,8	2,203		

		Пище	вые ве	цества	Энергети		Вита	иины		Мине	ральнь	не вещ	ества	Nº	05
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	-ческая ценность , ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	рецеп- туры	Сборник рецептур
				Зав	втрак										
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 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 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
Итого за прием пищи:	555	18,46	12,67	81,95	507,45	0,334	3,11	78,77	1,12	248,29	94,1	360,82	3,89		

		Пище	вые ве	цества	Энергети		Вита	мины		Мине	ральнь	е веще	ества	Nº	25
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	-ческая ценность , ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	рецеп- туры	Сборник рецептур
				Зав	трак										
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
Итого за прием пищи:	615	15,99	12,1	88,69	526,45	0,304	4,76	67,75	1,7	318,27	92,55	391,7	6,67		

		Пище	вые вег	цества	Энергети		Вита	мины		Мине	ральнь	не веще	ества	Nº	05
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	-ческая ценность , ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	рецеп- туры	Сборник рецептур
				Зав	зтрак										
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
Итого за прием пищи:	550	26,47	30,37	70,07	648,9	0,213	2,46	403,61	4,52	194,44	53,8	405,65	5,87	·	

	Mana	Пище	вые вег	цества	Энергети		Вита	мины		Мине	ральнь	ые вещ	ества	Nº	05
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	-ческая ценность , ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	рецеп- туры	Сборник рецептур
				Зав	трак										
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
Итого за прием пищи:	550	18,41	27,97	81,77	652,95	0,298	2,14	111,25	1,615	408,16	95,8	427,36	3,883		

		Пище	вые вег	цества	Энергети		Вита	мины		Мине	ральнь	не веще	ества	Nº	0.5
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	-ческая ценность , ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	рецеп- туры	Сборник рецептур
				Зав	втрак										
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
Итого за прием пищи:	550	17,98	25,21	128,61	818,45	0,321	7,2	80	7,63	197,35	82,65	286,1	4,6		

ИТОГ ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Пищ	евые веще	ства	Энергети-		Витан	ины		Мин	еральн	ые вещес	тва
итого	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	232,18	247,33	1008,71	7189,4	3,2	120,03	1494,6 4	32,86	3261,7	880,67	4147,38	52,05
Среднее значение за период	19,34	20,61	84,06	599,12	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	15,6	16,6	67,8									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
11-17	563

Исполнитель:

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
					(Обед					
Салат из свежих огурцов 100 гр	Салат из капусты белокочанно й 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 «Ленинград ский» 250	Щи из свежей капусты с картофелем 250	Суп с домашней лапшой 250	Суп из овощей 250	Суп картофельны й 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 построгановски 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 «Любительски е» 100 гр	Оладьи из печени по- кунцовски 100 гр	Запеканка картофельн ая с мясом 280
Макаронные изделия отварные 180 гр.	Каша гречневая рассыпчатая 180 гр.	Пюре картофельное 180 гр.		Пюре картофельно е 180 гр.	Рагу из овощей 180 гр	Макаронные изделия отварные 180 гр.	Капуста тушеная 180 гр.		Каша рисовая рассыпчатая 180	Каша гречневая рассыпчатая 180	
Соус томатный 30 гр.		Масло сливочное 10		Соус томатный 50		Масло сливочное 10			Масло сливочное 10	Соус томатный 50	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

Обеды

		Пище	вые ве	цества	Энергети		Вита	иины		Мине	ральнь	ые веще	ества	Nº	0.5
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	-ческая ценность , ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	рецеп- туры	Сборник рецептур
				Зав	втрак										
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	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0	0	0,44	8	5,6	26	0,44	573	2021
Итого за прием пищи:	960	43	43,92	107,02	994,45	0,407	11,06	135,6	6,255	145,2	108,5	510,05	7,191		_

		Пище	вые ве	цества	Энергети		Вита	мины		Мине	ральнь	ые веще	ества	Nº	05
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	-ческая ценность , ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	рецеп- туры	Сборник рецептур
				Зав	трак										
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	54-2C	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
Итого за прием пищи:	910	43,5	30,48	120,8	940,02	1,226	30,45	5101,0	9,23	163,68	255,34	704,65	16,64		

3 день

		Пище	вые вег	цества	Энергети		Витан	иины		Мине	ральнь	е веще	ества	Nº	0.5
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	-ческая ценность , ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	рецеп- туры	Сборник рецептур
				Зав	трак										
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
Итого за прием пищи:	920	28,16	26,69	99,33	700	0,41	16,22	58,53	6,8	187,04	118,8	443,75	6,502		

		Пище	вые вег	цества	Энергети		Вита	иины		Мине	ральнь	не вещ	ества	Nº	٥٥
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	-ческая ценность , ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	рецеп- туры	Сборник рецептур
				Зав	втрак										
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
Итого за прием пищи:	910	48,88	23,75	132,23	888,74	0,366	96,6	205,8	7,79	106,45	222,3	522,6	7,09		

5 день

	Manage	Пище	вые вег	цества	Энергети		Вита	мины		Мине	ральнь	е веще	ства	Nº	05
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	-ческая ценность , ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	рецеп- туры	Сборник рецептур
				Зав	втрак										
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	54-1C	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 С МОРКОВЬЮ	180	3,78	7,2	13,14	133,2	0,126	4,32	36	0,54	46,8	46,8	95,4	1,19	378	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
Итого за прием пищи:	960	30,95	32,41	82,56	746,91	0,398	42,62	177,25	7,8	162,75	129,75	375,6	7,833		

		Пище	вые вег	цества	Энергети		Витаг	иины		Мине	ральнь	е веще	ества	Nº	05
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	-ческая ценность , ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	рецеп- туры	Сборник рецептур
				Зав	трак										
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-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 ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	17,6	12,3	15	243	0,16	0	4	1,4	53	26	173	2,8	339	2021
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,4	8,9	16,3	160,0	0,8	14,6	370,8	3,51	67,2	34,8	84	1,22	54-9Γ	2022
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
Итого за прием пищи:	910	35,86	34,49	103,73	835,05	1,186	24,8	412,5	9,31	199,1	121,9	496	8,18		

		Пище	вые вег	цества	Энергети		Витан	мины		Мине	ральнь	е веще	ства	Nº	05
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	-ческая ценность , ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	рецеп- туры	Сборник рецептур
				Зав	трак										
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
Итого за прием пищи:	920	36,04	44,16	101,15	944,4	0,393	20,13	120,5	8,3	160,61	95,76	413,54	7,165		

		Пище	вые ве	цества	Энергети		Вита	мины		Мине	ральнь	не веще	ества	Nº	Сборник рецептур
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	-ческая ценность , ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	рецеп- туры	
Завтрак															
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
«RAHARONU» АТЭПТОХ	100	15,3	11	13,3	213	0,14	0	30	1,4	50	21	136	2,07	347	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
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
Итого за прием пищи:	910	32,26	27,65	100,18	770,8	0,52	39,31	78,1	6,29	244,53	136,08	429,55	9,12		

	M	Пищевые вещества			Энергети	Витамины				Мине	ральнь	не веще	ества	Nº	Сборник
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	-ческая ценность , ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	рецеп- туры	рецептур
Завтрак															
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	54-2C	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
Итого за прием пищи:	910	34,39	16,88	85,35	639,4	0,546	40,45	190,65	7,33	151,5	146,8	473,35	10,88		

	Масса порции	Пище	вые вег	цества	Энергети	Энергети Витамины				Мине	ральнь	е веще	Nº	CEODUM	
Прием пищи, наименование блюда		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	-ческая ценность , ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	рецеп- туры	Сборник рецептур
Завтрак															
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
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	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0	0	0,44	8	5,6	26	0,44	573	2021
Итого за прием пищи:	920	26,8	26,8	131,7	837,49	0,286	14,3	100,7	5,53	148,72	115,7	441,14	5,252		

		Пище	вые вег	цества	Энергети Витамины					Минеральные вещества					Сборник
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	-ческая ценность , ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	рецеп- туры	рецептур
Завтрак															
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	54-10C	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
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 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
Итого за прием пищи:	960	43,36	31,45	135,5	980,45	0,572	20,78	6569	8,67	208,18	256,14	745,95	15,243		

		Пище	вые вег	цества	Энергети		Вита	мины		Мине	ральнь	іе веще	ества	Nº	05
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	-ческая ценность , ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	рецеп- туры	Сборник рецептур
Завтрак															
САЛТ 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	54-1C	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
Итого за прием пищи:	960	45,58	37,88	111,45	888	0,502	161,4	177,65	8,97	145,95	124,55	476,7	8,9530		

ИТОГ ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Пищ	евые веще	Энергети						Минеральные вещества						
ИТОГО	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	-ческая ценность , ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг			
Итого за весь период	455,89	376,6	1311,1	10165,66	6,81	518,12	13327,28	92,3	2023,71	1831,6	6032,88	110,05			
Среднее значение за период	38,0	31,4	109,3	847,1	0,57	43,18	1110,6	7,7	168,6	152,6	502,74	9,17			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	21,3	17,6	61,1												

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
11-17 лет	929