

СОГЛАСОВАНО

Директор МКОУ гимназия

Г. Слободского

З.А. Баранова

« 01 » 12 2023 г.

Председатель Совета
Слободского РайПО

УТВЕРЖДАЮ

Коврова Н. С.

12 2023 г.



Примерное 12-дневное меню питания детей - инвалидов

7-11 лет

Осенне-зимний период

Завтрак, обед



МЕНЮ

7-11 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день
Завтрак					
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 200/10	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 200/10	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 50/15	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 200/10	КАША "7 ЗЛАКОВ" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 200/10	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 200/10
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	ПОЛОСКА СЛОЕНАЯ 40	КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 150/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/15/7
БУТЕРБРОД С СЫРОМ 25/10	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ 25	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 25/10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ДЖЕМОМ 55
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ 25			
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 60	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ 60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	СУП "КРЕСТЬЯНСКИЙ" С КРУПОЙ 200	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 200
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ 90/30	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 90	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ В СОУСЕ 90/30	ЗРАЗЫ ЛЕНИВЫЕ 90	КОТЛЕТА СЕМЕЙНАЯ 90	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ 90/30
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	РИС ОТВАРНОЙ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 150
ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	СОУС ТОМАТНЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200/15
ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 25	ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 25	ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 25	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 200	ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 25	ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 25
			ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 25		



МЕНЮ

7-11 лет

7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
Завтрак					
МАКАРОНЫ С СЫРОМ 200	КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 200/10	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 200/10	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 200/10	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 200/10	КАША "7 ЗЛАКОВ" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 200/10
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	ПИРОГ СМЕТАННЫЙ 75	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/15/7	ПОЛОСКА СЛОЕНАЯ 40	ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/15/7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ 25	КАКАО С МОЛОКОМ 200	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 25/10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ 25		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ 25		
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ 60	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200	РАССОЛЬНИК "ЛЕНИНГРАДСКИЙ" 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 200/12	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 200
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ В СОУСЕ 90/30	КОТЛЕТА МЯСНАЯ "ОСОБАЯ" 90	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 90	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 90	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ 90	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ В СОУСЕ 90/30
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	РИС ОТВАРНОЙ 150	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	РИС ОТВАРНОЙ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150
ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	СОУС ТОМАТНЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	СОУС ТОМАТНЫЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 200/15
ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 25	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 200	ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 25	ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 25	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 25
	ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 25			ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ 25	

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	А, мкг рети. экв.	Е, мкг	Д, мкг	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов							
	Масса порции	Белки, г					Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг			K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
		Белки, г																									Жиры, г	Углевод, г	В1, мг
Завтрак																													
50/15	7.3	5.0	6.2	96.9	0.08	21.09	0.68	0.02	0.02	0.09	0.01	0.00	0.00	0.21	0.72	61.52	86.59	10.10	0.31	0.18	25.79	55.02	0.35	0.01	0.01	223	2015		
150/5	6.8	10.5	43.9	301.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	311	2004
200/15	0.2	0.0	14.0	56.1	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00	13.00	7.42	5.80	0.74	0.00	2.81	25.86	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	685	2004
25	1.8	0.2	10.9	52.6	3.38	0.00	0.40	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.74	0.85	7.09	34.20	13.68	1.01	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
460	16.0	16.8	75.0	507.5	3.50	21.09	1.08	0.02	0.08	0.10	0.01	0.06	1.01	1.57	81.61	128.21	29.58	2.06	0.58	28.60	80.88	0.35	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
Обед																													
60	1.0	3.0	6.8	56.5	8.25	241.52	1.46	0.00	0.02	0.03	0.00	0.09	0.39	0.74	28.65	20.71	12.15	0.80	0.24	12.27	143.82	2.25	0.01	0.00	0.00	0.00	21	2014	
200	3.9	6.5	100.3	0.49	140.00	1.34	0.00	0.02	0.04	0.39	0.09	0.74	4.30	22.39	45.23	9.96	0.67	0.68	16.86	100.10	2.74	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	139/3	1984	
90/30	11.4	12.1	12.3	264.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10	2019
150	8.3	4.5	36.0	212.8	0.00	0.00	4.60	0.00	0.23	0.12	0.00	0.28	2.32	22.15	21.64	186.70	125.85	4.41	1.42	3.59	263.32	2.28	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	297	2004
200	0.4	0.0	26.9	122.9	0.22	23.68	0.46	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.25	0.00	21.06	16.92	11.88	0.82	0.00	2.70	148.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	868	2002
25	1.9	0.6	11.5	57.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.24	0.00	6.53	33.75	10.58	0.88	0.00	101.50	58.75	17.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	
755	26.9	26.7	102.1	814.6	8.96	405.20	7.86	0.00	0.30	0.21	0.39	0.46	3.84	32.19	100.27	303.31	170.42	7.56	2.34	136.92	714.79	24.77	0.04	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
Итого за прием пищи:	43.0	42.4	177.1	1 322.0	12.46	426.29	8.94	0.02	0.38	0.31	0.40	0.52	4.95	33.76	181.88	431.52	200.00	9.64	2.92	165.52	795.67	25.12	0.05	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02

Примем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов							
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	А, мкг рети. экв.	Е, мкг	Д, мкг	В1, мкг	В2, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мкг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мкг	Р, мкг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг									
																										Масса порции	С, мг	С, мкг	С, мкг	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г
Завтрак																																
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	13.8	14.7	36.0	323.3	0.10	96.64	1.36	0.12	0.09	0.12	0.00	0.00	0.00	0.09	0.59	11.20	298.44	229.54	21.02	1.32	1.53	277.44	100.48	0.84	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	204	22015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2.2	1.2	24.3	114.6	0.26	8.80	0.00	0.00	0.04	0.08	0.00	0.00	0.00	0.33	0.00	67.95	65.92	18.63	0.55	0.20	29.29	110.35	4.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	762	1997
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ	25	1.8	0.2	10.9	52.6	3.38	0.00	0.40	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.74	0.85	7.09	34.20	13.68	1.01	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	425	17.7	16.2	71.1	490.4	3.74	105.44	1.76	0.12	0.19	0.20	0.00	0.00	0.00	1.66	12.05	373.48	329.66	53.33	2.88	2.13	306.73	210.83	5.34	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00			
Обед																																
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0.7	0.2	4.9	23.4	1.50	720.60	0.37	0.00	0.02	0.03	0.00	0.00	0.00	0.40	4.35	22.83	23.77	16.47	0.71	0.20	13.36	131.72	2.55	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	59	2015	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3.9	6.5	6.5	100.3	0.49	140.00	1.34	0.00	0.02	0.04	0.39	0.09	0.00	0.74	4.30	22.39	45.23	9.96	0.67	0.68	16.86	100.10	2.74	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	1393	1994	
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ В СОУСЕ	90/90	11.4	12.1	32.3	304.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10	2019	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.3	4.5	36.0	212.8	0.00	0.00	4.60	0.00	0.23	0.12	0.00	0.28	0.00	2.32	22.15	21.64	186.70	125.85	4.41	1.42	3.59	263.52	2.28	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	297	2004	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.2	0.0	14.0	96.1	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00	12.87	7.42	5.77	0.74	0.00	2.78	25.85	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	685	2004	
ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ	25	1.9	0.6	11.5	57.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.24	0.00	6.53	33.75	10.58	0.88	0.00	101.50	58.75	17.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01			
Итого за прием пищи:	770	26.4	23.9	105.3	754.6	2.03	860.60	6.31	0.00	0.30	0.20	0.39	0.44	0.00	3.76	30.80	86.26	296.87	168.63	7.41	2.30	138.09	579.94	25.07	0.05	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01		
Всего за день:		44.1	40.0	176.4	1245.1	5.77	966.04	8.07	0.12	0.49	0.40	0.39	0.59	0.00	5.42	42.85	459.74	626.53	221.96	10.29	4.43	444.82	790.77	30.41	0.07	0.03	0.00	0.00	0.00			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур					
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		А, мкг рет. экв.	Е, мкг	Д, мкг	В1, мкг	В2, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мкг	Фolate, мкг	Са, мкг	Р, мкг	Mg, мг	Fe, мкг	Zn, мкг	Na, мкг	К, мкг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг									
																									С, мг	В1, мкг	В2, мкг		В12, мкг	В6, мкг	РР, мкг	Фolate, мкг	Са, мкг
Завтрак																																	
КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	7.2	6.8	0.5	126.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	311	2004	
ПИРОГ СМЕТАННЫЙ	75	4.4	6.7	47.4	262.0	0.03	30.12	0.17	0.00	0.06	0.04	0.00	0.37	9.97	26.67	42.29	7.17	0.39	0.33	12.80	73.20	2.81	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	60	2018	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.7	2.9	22.9	130.8	0.52	17.70	0.00	0.00	0.03	0.14	0.00	0.14	1.80	117.43	104.38	28.89	0.88	0.88	51.71	207.29	9.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	642	1994		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ	25	1.8	0.2	10.9	52.6	3.38	0.00	0.40	0.00	0.06	0.00	0.00	0.74	0.85	7.09	34.20	13.68	1.01	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	510	17.0	16.7	81.6	572.1	3.93	47.82	0.57	0.00	0.15	0.18	0.00	0.96	1.25	12.62	151.19	181.07	49.74	2.28	1.41	64.51	280.49	11.81	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	
Обед																																	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0.8	3.4	4.7	51.1	2.33	0.83	1.59	0.00	0.01	0.02	0.00	0.04	0.10	7.57	21.37	23.00	11.64	0.75	0.24	27.00	167.67	4.07	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	52	2015
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	7.1	8.0	13.4	152.0	3.44	131.30	3.10	0.00	0.13	0.09	0.00	0.19	1.29	7.96	38.76	88.83	28.09	1.81	1.21	22.61	408.27	5.19	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13803	1994	
КОТЛЕТА МЯСНАЯ "ОСОБАГ"	90	11.0	4.0	1.1	161.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	47403	1994
РИС ОТВАРНОЙ	150	4.7	6.0	46.7	252.7	0.00	0.00	0.31	0.00	0.05	0.03	0.00	0.12	0.89	13.16	19.10	95.02	33.10	0.68	0.98	10.66	69.95	0.97	0.03	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	297	1994	
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.6	3.4	3.6	46.5	1.20	72.00	1.59	0.00	0.01	0.01	0.00	0.04	0.14	2.66	3.52	8.23	4.47	0.21	0.11	1.80	65.11	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	52803	1994		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.3	0.1	23.8	98.1	24.00	4.08	0.22	0.00	0.01	0.01	0.00	0.04	0.07	1.50	10.15	8.91	0.35	0.04	0.04	9.84	105.72	0.30	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	862	2002		
ХЛЕБ ЖИТО ИОДИРОВАННЫЙ	25	1.9	0.6	11.5	57.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.24	0.24	0.00	6.53	33.75	10.58	0.88	0.00	101.50	58.75	17.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	785	26.3	25.6	104.8	818.7	30.97	208.31	6.81	0.00	0.24	0.16	0.00	0.43	2.73	32.85	99.43	257.74	96.25	4.68	2.58	173.41	875.47	28.83	0.07	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Всего за день:	43.4	42.2	186.4	1 390.9	34.90	256.13	7.38	0.00	0.39	0.34	0.39	0.49	3.98	45.47	250.62	438.61	145.99	6.96	3.99	237.92	1 155.	40.64	0.08	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов						
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	С, мг		А, мкг рети. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг				
																												8.9	6.9	26.0	197.7
Завтрак																															
КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	8.9	6.9	26.0	197.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	174	2015
ПОЛОСКА СЛОЕНАЯ	40	2.8	8.0	19.3	157.2	0.00	36.40	2.82	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03	0.04	0.54	0.11	7.31	22.51	3.57	0.30	0.23	22.94	31.86	0.72	5.13	1.20	37	2015	
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК	200	2.2	1.2	24.3	114.6	0.26	8.80	0.00	0.04	0.08	0.00	0.00	0.33	0.00	67.95	65.92	18.63	0.55	0.20	29.29	110.35	4.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	762	1997	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ РАМЕНСКИЙ	25	1.8	0.5	11.2	54.9	0.00	0.00	0.83	0.00	0.05	0.02	0.00	0.07	0.62	7.25	6.30	30.38	12.15	0.90	0.34	93.50	46.25	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	475	15.6	16.5	80.7	524.3	0.26	45.20	3.65	0.03	0.12	0.13	0.03	0.11	1.49	7.36	81.56	118.81	34.35	1.75	0.77	145.73	188.46	6.62	5.13	1.20						
Обед																															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	60	0.8	3.8	5.9	59.8	1.10	880.19	2.03	0.00	0.03	0.03	0.00	0.07	0.46	4.95	28.13	31.94	20.32	0.61	0.22	16.23	143.20	2.75	0.03	0.00	0.00	0.00	66	2015		
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200/12	3.7	2.8	13.9	92.0	7.30	123.65	0.99	0.00	0.08	0.08	0.00	0.23	0.99	8.21	19.68	53.81	21.66	0.99	0.38	0.00	0.00	4.86	0.00	0.00	0.00	0.00	1763	1997		
КОТЛЕТЫ РУБЕЛЬНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	11.9	13.2	23.6	280.1	0.45	1.81	0.00	0.10	0.09	0.00	0.00	2.72	0.00	29.86	11.09	0.00	39.96	0.00	117.81	10.31	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	498	2004		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.2	32.7	186.2	0.00	0.00	1.07	0.00	0.07	0.02	0.00	0.08	0.50	10.19	13.68	40.90	7.64	0.96	0.36	2.11	62.78	0.76	0.01	0.01	0.01	0.01	332	2004		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.2	0.0	14.0	56.1	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.06	0.00	12.68	7.42	5.73	0.74	0.00	2.74	25.84	0.00	0.00	0.00	0.00	685	2004			
ХЛЕБ ЖИТО ЙОДИРОВАННЫЙ	25	1.9	0.6	11.5	57.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.24	0.00	6.53	33.75	10.58	0.88	0.00	101.50	58.75	17.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01				
Итого за прием пищи:	752	23.8	24.6	101.6	731.6	8.89	1 005.65	4.09	0.00	0.31	0.23	0.00	0.38	4.97	23.35	110.56	178.91	65.93	44.14	0.96	240.39	300.88	25.87	0.04	0.02						
Всего за день:		39.4	41.1	182.4	1 255.9	9.15	1 050.85	7.74	0.03	0.43	0.36	0.03	0.49	6.46	30.71	192.12	297.72	100.28	45.89	1.73	386.12	489.34	32.49	5.17	1.22						

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур										
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг								
		Белки, г																										Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг
Завтрак																																			
200/10	13.8	12.3	43.9	274.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1994				
200/15/7	0.3	0.0	14.2	58.2	1.16	0.11	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2004			
30	2.3	4.5	22.8	137.3	0.00	23.60	1.10	0.08	0.05	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2015			
462	16.3	16.8	80.9	469.8	1.16	23.71	1.10	0.08	0.05	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																																			
60	0.8	3.4	4.7	51.1	2.33	0.93	1.59	0.00	0.01	0.02	0.00	0.00	0.00	0.04	0.10	7.57	21.37	23.00	11.64	0.75	0.24	27.00	167.67	4.07	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	52	2015	
200	0.7	3.8	2.1	44.0	3.60	1.28	3.81	0.00	0.01	0.02	0.00	0.00	0.00	0.04	0.21	3.76	23.95	16.83	8.76	0.35	0.20	27.49	66.10	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	99	2015
90/30	11.4	12.1	32.3	304.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10	2019		
150	8.3	4.5	36.0	212.6	0.00	0.00	4.60	0.00	0.23	0.12	0.00	0.00	0.00	0.28	2.32	22.15	21.64	186.70	125.85	4.41	1.42	3.59	283.52	2.28	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	297	2004	
200/15	0.2	0.0	14.0	56.1	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00	12.88	7.42	5.73	0.74	0.00	2.74	25.84	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	685	2004	
25	1.9	0.6	11.5	57.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.24	0.00	6.53	33.75	10.58	0.88	0.00	101.50	58.75	17.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	
770	23.3	24.4	100.7	726.1	5.97	129.31	8.02	0.00	0.28	0.17	0.00	0.00	0.00	0.36	2.93	33.48	86.17	267.70	162.96	7.13	1.86	162.32	581.88	24.97	0.03	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:																																			
	39.6	41.2	181.5	1 195.9	7.13	153.02	9.12	0.08	0.33	0.21	0.00	0.00	0.00	0.45	3.74	42.81	109.79	313.82	183.70	9.02	2.29	278.45	675.40	26.65	0.03	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:																																			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины													Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	498.0	511.6	2160.5	15443.6	281.77	5 798.32	78.41	0.45	4.03	5.63	3.63	6.69	57.85	404.35	2 809.44	4 361.00	1 567.20	129.98	36.34	3 644.45	10 882.35	395.57	10.89	2.62
Среднее значение за период	41.5	42.6	180.1	1 287.0	23.48	483.19	6.53	0.04	0.34	0.47	0.30	0.56	4.82	33.70	234.12	363.42	130.60	10.83	3.03	303.70	906.86	32.96	0.91	0.22
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.9	29.8	57.3																					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	463	752